取扱説明書

SANYO

スチーム オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO - XS33





お買い上げまことにありがとうございました。

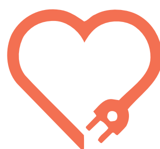
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と
　添付の「保証書」をよくお読みいただき、
　「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。

●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに
　「保証書」とともに大切に保管してください。

50 - 60Hz共用

上手に使って上手に節電

●待機時消費電力ゼロW
　使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
　ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
　詳しくは16ページをお読みください。

愛情点検	★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★			
	こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。	 使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

もくじで内容を
確認しながら
お電話ください。



■まずはお買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談　三洋電機（株）お客さまセンター

受付時間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)-6994-9570**におかけください。
※郵便またはＦＡＸでご相談される場合
三洋電機(株)お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX：大阪（06)6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス(株)

受付時間：月曜日　～　金曜日　9：00～18：30
土曜･日曜･祝日･当社休日　9：00～17：30

修理相談窓口	東コールセンター	関東・甲信越地区	050-3116-2222 東京(03)5302-3401
		北海道地区	050-3116-2333
		東北地区	050-3116-2444
	西コールセンター	近畿・北陸・四国地区	050-3116-2555 大阪(06)4250-8400
		中部地区	050-3116-2666
		中国地区	050-3116-2777
		九州地区	050-3116-2888

沖縄地区	098-944-5018

受付時間：月曜日～土曜日　9：00～12：00、13：00～17：30（日曜、祝日および当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス(株)

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30（日曜、祝日を除く）

持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。
最寄の拠点は弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のお客さまご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

＜利用目的＞

● お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機(株)および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞

● 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておくと、
修理などを依頼されるとき便利です。

品　番	EMO-XS33
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話　（　　）　―



三洋電機株式会社
生活家電事業部
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194-4

665AA-B

操作編もくじ

■料理レシピを記載した「クッキングガイド（メニュー編）」は裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意　必ずお守りください！

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
ご使用前に**安全上のご注意**（3〜8ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



 危険	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
 警告	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
 注意	誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

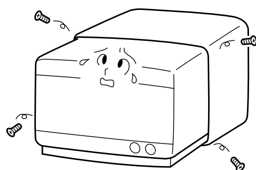
絵表示の例

	絶対してはいけない内容
	必ずおこなっていただきたい内容
	その他の絵表示 注意事項を確認の上、正しい使いかたをしましょう。

 危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

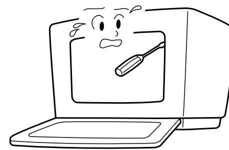
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。




分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸気口・排気口、給水タンクの収納部に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

●感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。




禁止

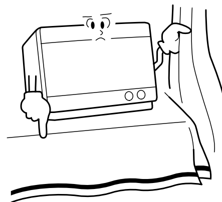
 警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
●オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

●家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。




禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

●やけど・感電・けがのおそれがあります。


禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

●火災の原因になります。


プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

●加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
●重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
●電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。


禁止

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける

●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

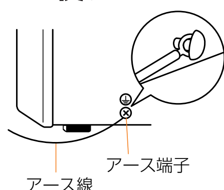

アース線接続

(アースの取り付け方法)

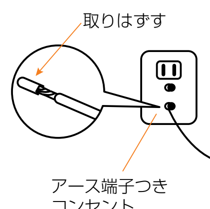
●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子(ネジ)に確実に取り付けられていることを確認する。

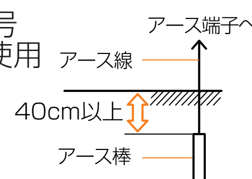


2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
(アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。)



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
(本体価格には工事費は含まれていません。)
●アース棒(別売品 部品番号 617-139-7093)をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。



ご注意
次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管(ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。)
●水道管 (完全なアースができません。)
●電話のアース線や避雷針(落雷のとき危険です。)

● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

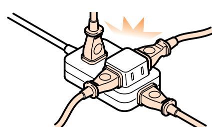
※次の場合は、アース工事(D種接地工事)をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例) 食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例) 魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。




100V・15A以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電・ショート・発火の原因になります。


禁止

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。


プラグを抜く

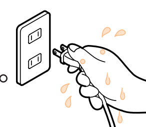
加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。


禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。




禁止

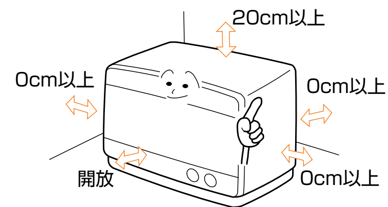
⚠注意

壁などから離す

(吸気口・排気口をふさがない)

上…20cm以上　後…0cm以上　左右…0cm以上
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

消防法 基準適合 組込形



お願い　**熱に弱い壁紙・家具（耐熱温度95℃以下）の近くへの設置はさける**

●壁や家具が黒く変色するおそれがあります。
●設置する場合は、壁や家具との間隔を5cm以上あけてください。
※この製品は消防法に基づいた設置基準・規格を満足しています。


壁などから離す

※上記の寸法をあけても、調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が黒く変色することがあります。
特に、油煙の出やすい焼き魚などのグリル加熱を頻繁にされる場合や、スチーム調理を頻繁にされる場合は、後面を10cm以上開けるか、壁にアルミホイルなどを貼ることをお勧めします。（ただし、製品にはアルミホイルを貼らないでください。）

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

●感電・漏電・故障の原因になります。


禁止

水平で丈夫な場所に置く

●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。
●スチーム使用時に、水がこぼれるおそれがあります。


水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

●感電・ショート・発火するおそれがあります。


プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。


プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

●熱器具にも近づけないでください。
●火災・感電の原因になります。


禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

●焦げ・変形・発火のおそれがあります。


包装材は取り出す

ドアに無理な力を加えない

●ドアの密着が悪くなり、電波もれの原因になります。
●本体が倒れてくると危険です。


禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

●庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。


禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。


禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

つづく

⚠注意

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理・除菌以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。


禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使わないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。


禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

●発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。
●飲み物は加熱前にかき混ぜます。



※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。


禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2.レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
（火が消えないときは、水か消火器で消す。）
↓
そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。


禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれが起きるおそれがあります。
（ふきん·衣類·食品カスのはさみ込み注意。）


禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。


禁止

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。


レンジ本体をさます

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

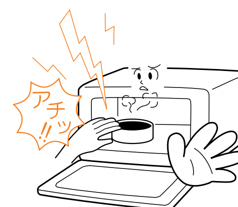
（ただし、ハンドル・操作部を除く。）

●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。
☞ 66ページ



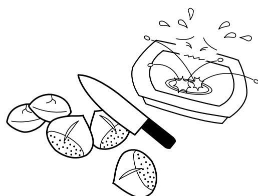

接触禁止

⚠注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。





殻を取るか切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。
●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。火花や発火のおそれがあります。
●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。



禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。



禁止

樹脂容器をラップやフタ代わりにして使用しない

●仕上りが悪くなったり、庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。



禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。
●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。



禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して､やけど･けがのおそれがあります。





ふたや栓をはずす

付属の黒角皿は使用しない

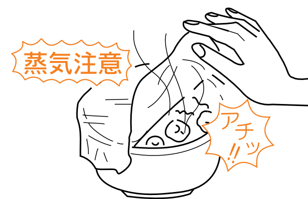
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。



禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。
●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。





ラップをはずすときは蒸気に注意

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

⚠注意

スチーム加熱のとき

スチーム加熱中や加熱終了後は、顔などを近づけてドアを開けない

●スチームのふき出しによるやけどのおそれがあります。



給水タンクが破損した場合は使わない

●破損した場合はそのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。内部に水が漏れて、故障の原因になります。



※給水タンクを取り出すときに水滴が多少落ちますが、故障ではありません。

水道水以外は使わない

●浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは、水道水に比べ、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。



●水道水以外を長期間使用した場合、スチームふき出し口が詰まるおそれがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。

給水タンクの水は、使うたびにとりかえる

●加熱前に新しい水を入れ、加熱後はタンクの水を捨ててください。水を入れたままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。



スチーム加熱中や加熱終了後は、庫内左側面のスチームふき出し口に触れない

●熱くなっており、やけどのおそれがあります。

●加熱終了後に、スチーム配管内に残ったスチームが出ることがあり、やけどのおそれがあります。



給水タンクはこまめに洗い、清潔に保つ

●柔らかいスポンジで水洗いしてください。

●台所用中性洗剤は使わないでください。臭いの原因になります。



給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない

●変形や破損のおそれがあります。

●熱湯にもつけないでください。



給水タンクをコンロのそばなど高温になる場所に置かない

●変形や破損のおそれがあります。



気温5℃以下の場所では使わない

●水が凍ってスチーム加熱ができなくなるおそれがあります。



加熱終了後、トレーの水は捨てる

●トレーに残った水をそのままにしておくと、カビや雑菌が繁殖するおそれがあります。



お願い

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

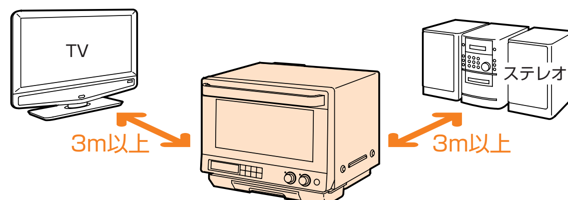
加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

据え付けのとき

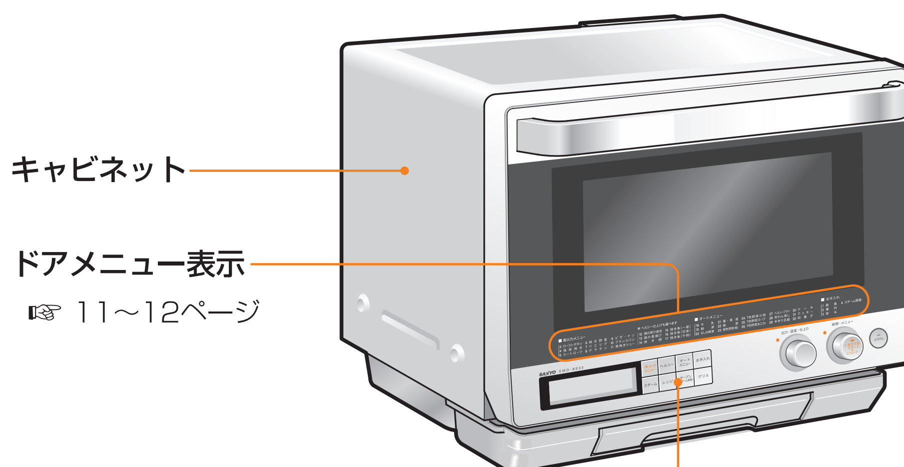
テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

● 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。



本体のなまえ

● 庫内（側面・奥面・天面）は抗菌･脱臭ブラックコーティングをしています。



キャビネット

ドアメニュー表示
☞ 11～12ページ

操作部

庫内

庫内灯 ●加熱中のみ点灯します。

スチーム
ふき出し口

角皿受け
●メニューによって、上段・中段・下段を使い分けます。

上段
中段
下段

アンテナ
（庫内底面セラミックの下にあり、外からは見えません。）

ファインダ

ドア

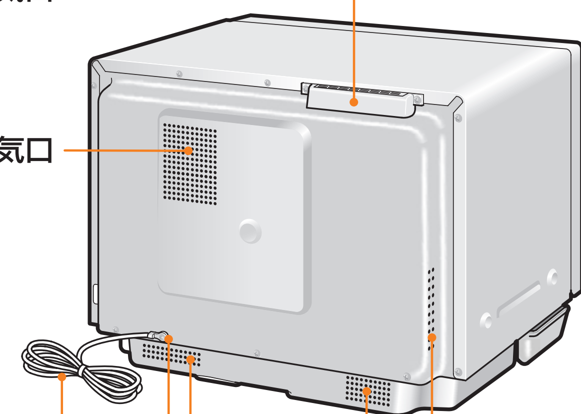
電源コード

さし込みプラグ

ハンドル

庫内底面セラミック
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
●セラミックが割れるおそれがあります。

排気口



吸気口

アース線

アース端子

排気口

トレー/給水タンク



給水タンク

トレー

トレー
スチームの水滴や食品カスなどを受けるものです。
はずしかた、取り付けかたは☞ 60ページ

給水タンク
スチームを発生させるための水を入れるところです。
セットのしかたは ☞ 15ページ

付属品のなまえと使いかた

はじめに付属品の確認をしてくださいね。

●オーブン角皿（黒角皿）と調理網（ネット）は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン角皿（黒角皿）（2枚） ※注意文 （※レンジでは使用不可）	**オーブン、グリルやスチーム調理、スチーム除菌のときに使います。** ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。	例） 角皿受け	使えません ×	使えます ○	使えます ○
調理網（ネット）（1枚）	**グリルやスチーム調理、スチーム除菌のときに使います。** ●黒角皿の上に置き、庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。	例） 角皿受け	使えません ×	使えます ○	使えます ○
ミトン（2枚） 当て布 （左用）（右用） 色や柄がカタログと異なることがあります。	**食品や付属品を出し入れするときに使います。両手を使い、やけどをしないように十分注意してお使いください。** ●当て布がオーブン角皿の底面に当たるようにして持ってください。 ※異常に熱く感じるときは使用をやめてください。 ※水や油でぬれたとき、または布地が破れた状態では使用しないでください。				

本書<クッキングガイド•取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）
料理研究家 藤井恵さんに習う オーブンレンジでおもてなし（1冊）

ご注意

電子レンジ加熱のときは、黒角皿やネットを庫内に入れないでください。
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿やネットが破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

操作部のなまえとはたらき

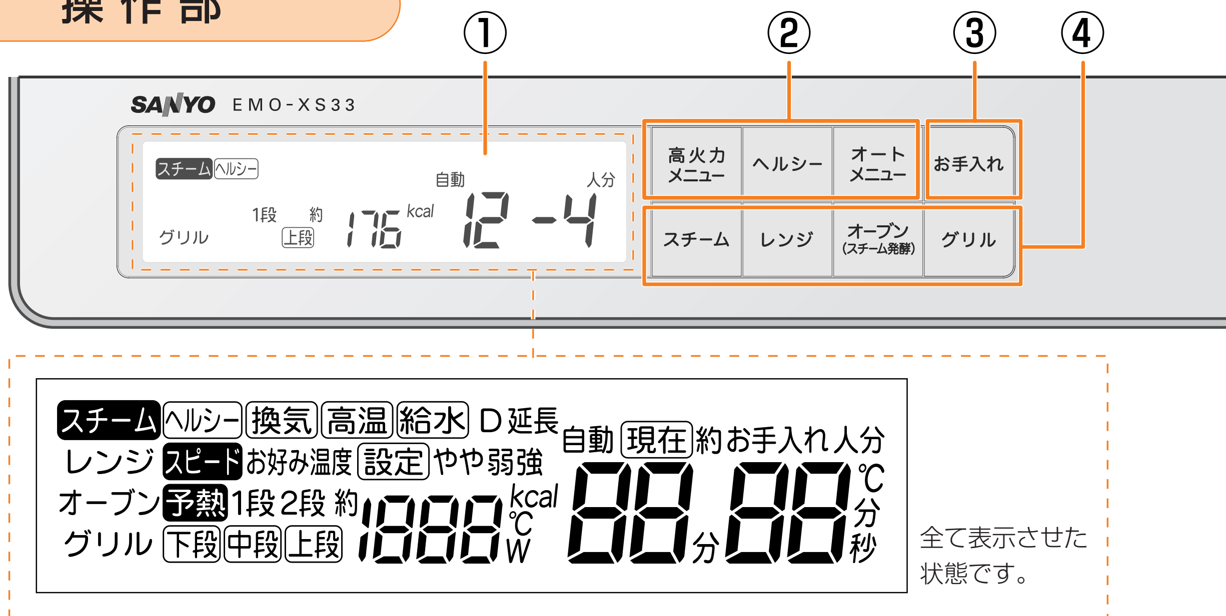
ドアメニュー表示

●高火力メニュー・オートメニュー・お手入れを表示しています。

■ 高火力メニュー　　＊ ヘルシー仕上げも選べます

3 ローストチキン	6 焼き野菜	9 ピザ・ナン	12 鶏の照り焼き	15 焼き魚(一尾)
4 塩釜焼き	7 パエリア	10 フランスパン	13 鶏の唐揚げ	16 焼き魚(切身)
5 ミートローフ	8 グラタン	11 窯焼きシュー	14 焼き豚	17 焼き魚(干物)

操作部



全て表示させた状態です。

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」、「給水」が表示されたとき ☞ 66～67ページ

② 自動キー(自動メニュー) ☞ 31～42ページ

- 高火力メニュー：**高火力メニューキー** ☞ 31～32ページ
- ヘルシー：**ヘルシーキー**（12～17 高火力メニュー） ☞ 33～34ページ
- オートメニュー：**オートメニューキー** ☞ 35～42ページ

③ お手入れキー

●脱臭・庫内掃除・排水・スチーム除菌をするときに使います。☞ 13～14、43～44、61～62ページ

④ 手動キー

- スチーム：**スチームキー** ☞ 28～30、38、51～52、53、57ページ
- レンジ：**レンジキー** ☞ 49～50、53ページ
- オーブン(スチーム発酵)：**オーブンキー** ☞ 54～56ページ
- グリル：**グリルキー** ☞ 58ページ

シンプルな
操作部で
わかりやすい

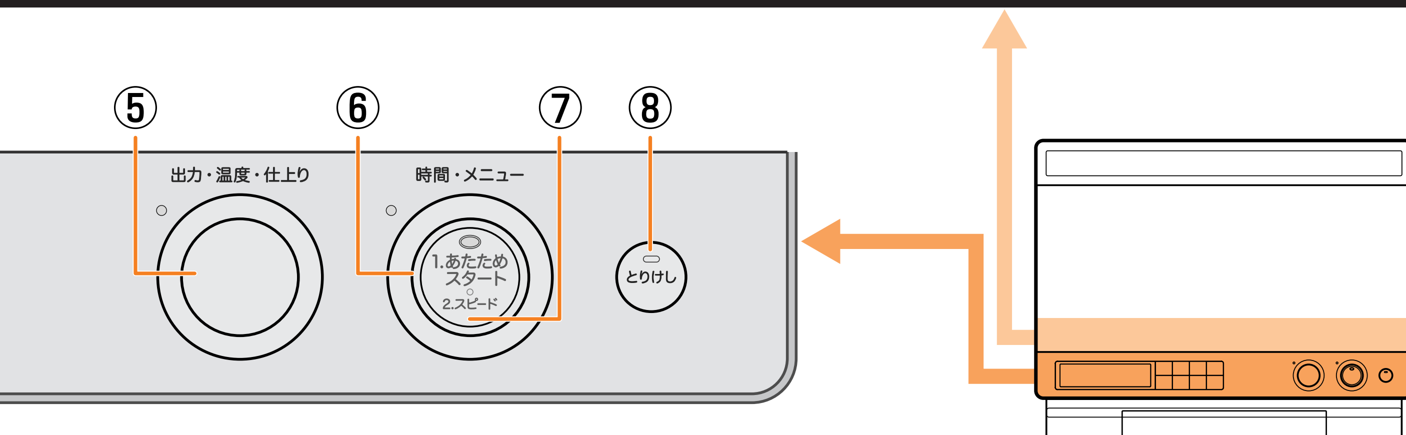
● ドアを1秒以上開けると、電源が入りドアメニュー表示が点灯します。自動キー・お手入れキーを押すと、それぞれのメニュー表示が点灯し、そのまま2分以上操作をしないと、消灯します。

■ オートメニュー

18 牛乳	21 葉・果菜	24 7色野菜小鉢	27 ヘルシーフライ	30 ケーキ
19 解凍	22 根菜	25 7色野菜スープ	28 茶わん蒸し	31 クッキー
20 さしみ解凍	23 煮物(野菜・魚)	26 7色野菜おこわ	29 手作り豆腐	32 和菓子

■ お手入れ

1 脱臭	4 スチーム除菌
2 庫内	
3 排水	



⑤ 出力・温度・仕上り調節ダイヤル

●出力や温度を合わせるときに使います。(左・右どちらに回しても合わせられます。)
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。☞ 17ページ
●スチーム調理のとき、コース選択(強弱)に使います。☞ 51～52ページ
●お好みの温度を合わせるときに使います。☞ 45～48ページ

⑥ 時間・メニューダイヤル



●メニュー番号や加熱時間を合わせるときに使います。
(左・右どちらに回しても合わせられます。)
●加熱後に追加加熱をするときに使います。☞ 18ページ

⑦ あたため・スタートキー



●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときにも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。☞ 24～30ページ
●ごはんやおかずを短い時間であたためるときに使います。(スピードあたため)☞ 27ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などはオートメニュー【**18 牛乳**】であたためてください。
酒のかんは【**お好み温度**】であたためてください。
豆乳のあたためは【**レンジ700W**】で様子を見ながら加熱してください。
【**あたため・スタート**】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

⑧ とりけしキー

●操作を間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

初めてお使いになる前に

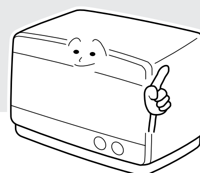
必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

初めてお使いになるときには、以下の手順で庫内・スチーム配管などを掃除してください。

1 庫内のカラ焼き【1 脱臭】 (→14ページ)
→ **2** 給水タンクのセット (→15ページ)
→ **3** 庫内・スチーム配管の掃除【2 庫内】 (→61ページ)
→ **4** スチーム配管の排水【3 排水】 (→62ページ)
→ **調理にお使いいただけます**

「EMO-XS33」でできること

詳しい操作については、各機能のページをご参照ください。



■ ごはんやおかずをあたためる

赤外線センサーで食品の表面温度をチェックして、自動で食品のあたためができます。
あたため　　　　：加熱ムラを抑えて食べごろにあたためます。
スピードあたため：1人分のごはんやおかずを短い時間であたためます。
スチームあたため：スチーム加熱と電子レンジ加熱を組み合わせて、ラップなしでしっとりあたためます。

■ 自動メニューを使って調理する

高火力メニュー | ヘルシー | オートメニュー

自動メニューは3つの自動キーで

高火力メニュー
高温が必要な本格料理も、350℃オーブンなのでこんがりおいしく作ることができます。
また、油や塩分を減らして調理する「ヘルシー仕上げ」が選べるメニューもあります。カロリーの目安も表示して、ヘルシーライフを応援します。

オートメニュー
野菜をたっぷりとれる7色野菜料理や、お菓子などはオートメニューで簡単に作ることができます。
料理の下ごしらえや、食品の解凍も自動で行うことができ、毎日の生活の中でお使いいただけます。

■ 手動で温度や時間などを設定して調理する

加熱方法･温度や時間などを手動で設定することができます。
市販の料理本や別冊「料理研究家藤井恵さんに習うオーブンレンジでおもてなし」のメニューは、この手動加熱を使って作ることができます。

スチーム | レンジ | オーブン (スチーム発酵) | グリル

手動加熱は4つの手動キーで

スチームショット
好きなタイミングでスチームを出すことができます。
手動オーブン･手動グリルと組み合わせて使うことができます。

■ 庫内のお手入れや食器の除菌をする

庫内の脱臭をしたり、スチームを使って庫内の汚れを落としやすくすることができます。また、高温のスチームで食器や哺乳瓶などを除菌することもできます。

お手入れ

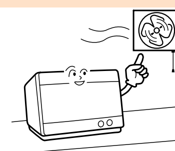
庫内のお手入れはお手入れキーで



庫内のカラ焼き（脱臭）

● 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
● 約20分で終了します。

●庫内のカラ焼きのときは、庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、必ず換気をしてください。（庫内の油を焼いているためで、異常や故障ではありません。）



1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

（表示：0）

● 電源が入り、表示部の「0」が点滅。「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

2 お手入れ を押す

● 「お手入れ1」が表示されているを確認してください。

メニュー表示部
■ お手入れ
1 脱　臭　4 スチーム除菌
2 庫　内
3 排　水

● メニュー表示「お手入れ」が点灯。
● メニューダイヤルのランプが点滅。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

（表示：オーブン　自動　お手入れ　1）

3 1.あたため スタート 2.スピード を押す

▼

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

（表示：オーブン　自動　お手入れ　19分50秒）

● 表示部「オーブン」が点滅。
● 途中から残り時間を表示。

表示部に「D」が表示されているとき　☞ 68ページ

（表示：D　0）

※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。やけどのおそれがあります。

※ 操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふきとった後、またはお手入れ機能をしてから、カラ焼き（脱臭）をしてください。**お手入れのしかたは** ☞59～62ページ

スチームをお使いになる前に（給水タンクのセット）

● Steam スチームを使うメニュー をお使いになる前に、必ず給水タンクをセットしてください。

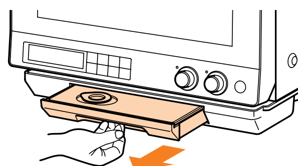
Steam スチームを使うメニュー

自動加熱
- スチームあたため
- 高火力メニュー 3、5、6、10、11
- ヘルシー仕上げ 12〜17
- オートメニュー 19、20、26、28、29、32
- お手入れ 2、4

手動加熱
- スチーム調理
- レンジスチーム
- スチーム発酵
- スチームショット

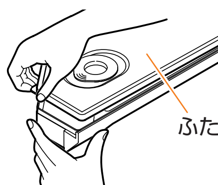
給水タンクの取り出し

1 給水タンクをはずす



●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

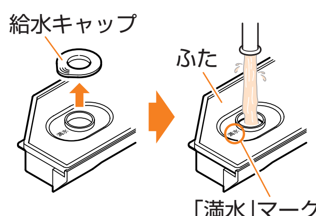
2 給水タンクを洗う



●ふたを開け、きれいに洗います。

給水タンクへの給水

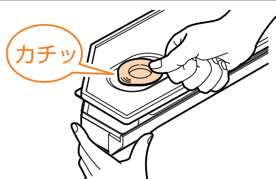
3 ふたを取り付け、給水タンクに水を入れる



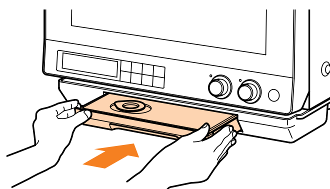
●給水キャップをはずして、タンクを水平にし、そそぎ口の「満水」マークにかかるまで入れます。（約600mL）

給水タンクのセット

4 給水キャップを取り付ける



5 給水タンクをセットする



●給水タンクを収納部に入れ、奥までしっかり差し込みます。差し込みが不完全な場合、水もれやスチーム不足の原因になります。

ご注意

●**必ず塩素消毒された水道水を使用してください。**浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは、カビや雑菌が発生しやすくなるため使用しないでください。また、水道水以外を長時間使用した場合にスチームふき出し口が詰まることがあります。詰まったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。

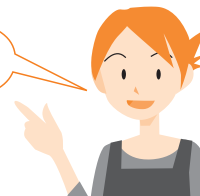
●**必ず給水タンクの「満水」マークまで水を入れ、確実にセットしてください。**水が少なかったり、差し込みが不完全な場合、スチーム加熱中に「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上りが悪くなります。

●**給水タンクは、使用するたびに水で洗い、必ず新しい水を入れてスチーム加熱を行ってください。**給水タンクに水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。

●**スチーム加熱終了後には、必ずお手入れの【3 排水】をしてください。** ☞62ページ

●**5℃以下の環境では使用しないでください。**水が凍ってスチーム加熱ができなくなります。

●給水タンクは、使用しない場合も本体にセットしておいてください。





自動電源オフ機能

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

- 表示部に「0」のみを表示している場合 → 約5分後に切れます。
- 表示部に「0」以外を表示している場合 → 約30分後に切れます。
- 表示部に「高温」を表示している場合 → 「高温」表示が消えてから電源が切れます。（最大30分表示されます。）

0

※ただし、表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 67～68ページ
（○○＝数字）

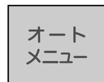
電源を入れるときは

- ドアを1秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
- ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
- さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

操作手順を光ってお知らせ機能

キーやダイヤルのランプが点滅して次の操作を案内します。
例）オートメニュー

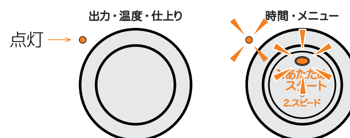
1



オートメニューを押す



- 仕上り調節ダイヤルのランプが点灯。
- メニューダイヤルのランプとあたため・スタートキーのランプが点滅。



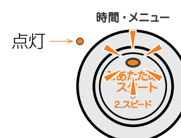
2



メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる



- あたため・スタートキーのランプが点滅。



3



あたため・スタートキーを押す



加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。(終了後約5分間)

●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、
【とりけし】キーを押しながら
【スチーム】キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり

●電源が切れても設定は変わりません。

●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、
【とりけし】キーを押しながら
【スチーム】キーを3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ(メロディ)……メロディ♪

●電源が切れても設定は変わりません。

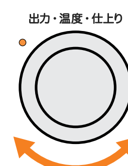
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。
(スチーム調理以外の手動加熱・**お手入れ**ではできません。)

●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
強 … 高めの温度に仕上ります。(オーブンメニューでは、焼き色が濃くなります。)
弱 … 低めの温度に仕上ります。(オーブンメニューでは、焼き色が薄くなります。)

●1 あたため／スチームあたため／2 スピードあたためのとき
キーを押した後15秒以内に**【仕上り調節】**ダイヤルを回して調節します。

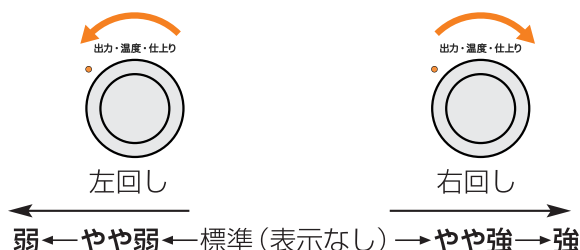


●高火力メニュー／オートメニューのとき
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【仕上り調節】**ダイヤルを回して調節します。

●**【仕上り調節】**ダイヤルを回すごとに、5段階または3段階に調節できます。

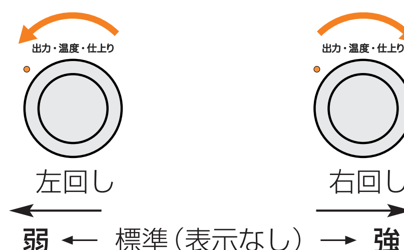
5段階

例) 1 あたため



3段階

例) スチームあたため





延長機能の使いかた

●**加熱終了後、追加加熱をする場合に使います。**（**お手入れ**ではできません。）
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。（メニューによって最大時間は異なります。）
下記の単位で時間が変わります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

操作方法

1



加熱終了後5分以内に時間ダイヤルを回して時間を追加する

- 時間ダイヤルのランプが点灯。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

2



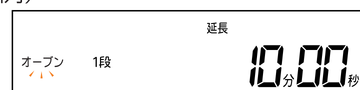
あたため・スタートキーを押す

▼

加熱終了（終了音が鳴ります。）

- 追加後の加熱開始。

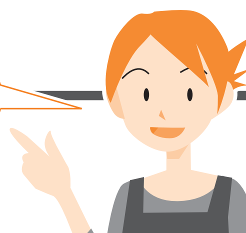
例）



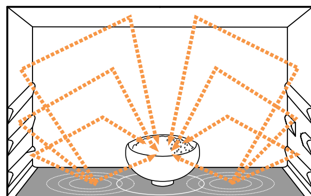
- 表示部「オーブン」が点滅。

●**ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
●**延長・追加加熱は5回までです。**
●加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
●電源が切れた場合は操作できません。
●追加できる時間（10分または30分）以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。
※スチームを使うメニューの加熱後に追加加熱をするときは、給水タンクに満水マークまで水を入れてください。

加熱のしくみ

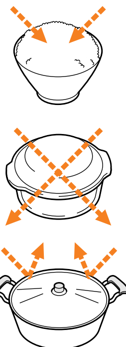


電子レンジ加熱



庫内底部2箇所から出る電波で加熱します。

電波の性質



●食品や水分に吸収されます。

●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。

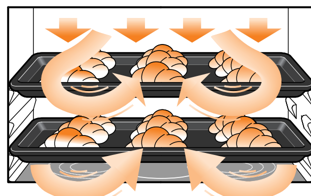
●金属に反射します。

コツ

●加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。

●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

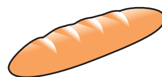
オーブン加熱



上ヒーターと庫内奥のヒーターの熱を、ファンで循環させて焼き上げます。

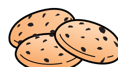
＜予熱あり＞

●あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。



＜予熱なし＞

●予熱をしないで焼き上げます。



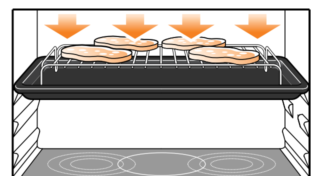
コツ

●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。

●底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。

●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

グリル加熱



上ヒーターの強い熱で食品の表面（上面）に焦げめをつけます。

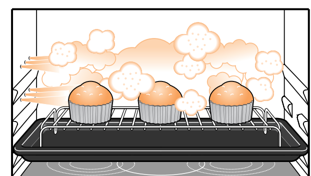
コツ

●焼き魚などは盛りつけたときに裏になる方から焼きます。

●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

●汚れが気になるときは黒角皿にアルミホイルを敷きます。

スチーム加熱



庫内左のふき出し口から高温のスチームが出て庫内全体に広がります。

スチーム除菌

高温の蒸気で、食器や哺乳瓶などを除菌します。

スチーム調理

蒸し器で蒸したように食品をふっくらと仕上げます。

レンジスチーム

蒸気で食品を包み込んでしっとりと加熱します。

スチームショット

好みのタイミングでスチームを出すことができます。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

スチーム除菌ができる容器・できない容器については、43ページを参照してください。

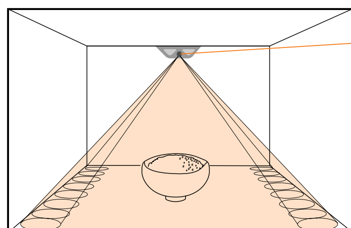
容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	● ただし、オーブン･グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。 ● ただし、スチーム調理のみ使えます。	○	● ただし､取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞ 37ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ● ただし、スチーム調理には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ・スチーム加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
耐熱性のないプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品の表面温度を測りながら、自動で加熱します。

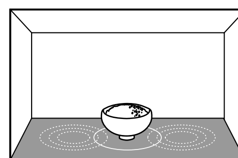
1 あたため、スチームあたため、2 スピードあたため
オートメニュー（18 牛乳、19 解凍、20 さしみ解凍、21 葉・果菜、22 根菜、23 煮物（野菜・魚）、24 7色野菜小鉢、25 7色野菜スープ）

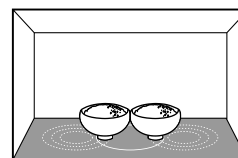


この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
  また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、発煙・発火のおそれがあります。
  飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。
- 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。





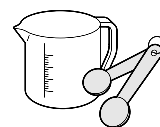
ラップやふたを正しく使う

- 食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。
  各キーやメニューの説明をよくお読みください。
  ラップをするときは、多重に巻かないでください。
  ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
- 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。
  また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

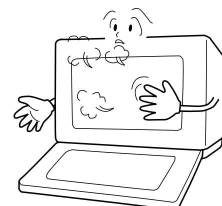
- 100g未満の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
- 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う



●食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
●各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル・スチーム加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する



●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【19 解凍】【20 さしみ解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。

●【19 解凍】【20 さしみ解凍】、スチームあたためなどのときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 67ページ

●加熱後にドアを開けておくと、庫内奥のファンの回転により、庫内を早くさますことができます。

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。また、火花や発火、発煙の原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

●材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。

●指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

●仕上りが悪くなる原因になります。

●ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内に自動キーを押す

●ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)

→ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは

●【延長】で簡単に加熱を追加できます。
☞ 18ページ

●自動キー(自動メニュー)を使用して加熱を追加しないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

●メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、付属のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 66 ページ

●やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動メニュー一覧表

	メニュー	備　　考	参照ページ	加熱方法	付属品
1	**あたため**	ごはんやおかずをあたためる	24～26	電子レンジ	なし
2	**スピードあたため**	あたためる時間を短縮する	27		
–	**スチームあたため**	スチームで包み込みあたためる	28～30	電子レンジ+スチーム	

高火力メニュー

	メニュー	備　　考	参照ページ	加熱方法	付属品
3	**ローストチキン**		31	オーブン+スチーム	黒角皿
4	**塩釜焼き**		32	オーブン	
5	**ミートローフ**		32	オーブン+スチーム	
6	**焼き野菜**		32		
7	**パエリア**		31	オーブン	
8	**グラタン**	2人分と4人分が選べます。	31		
9	**ピザ・ナン**		32		
10	**フランスパン**		32	オーブン+スチーム	
11	**窯焼きシュー**		32		
12	**鶏の照り焼き**	2人分と4人分が選べます。 （14 焼き豚 を除く） ヘルシー仕上げを選べます。 ヘルシー仕上げの場合、加熱方法にスチームが追加されます。	31，33，34	グリル	黒角皿・ネット
13	**鶏の唐揚げ**		32，33，34	オーブン	
14	**焼き豚**		32，33，34		
15	**焼き魚（一尾）**		31，33，34	グリル	
16	**焼き魚（切身）**		31，33，34		
17	**焼き魚（干物）**		31，33，34		

オートメニュー

	メニュー	備　　考	参照ページ	加熱方法	付属品
18	**牛乳**	牛乳·コーヒー·ココアなどをあたためる	35	電子レンジ	なし
19	**解凍**	スチーム解凍が選べます。	36，37，38		
20	**さしみ解凍**		36，37，38		
21	**葉・果菜**	ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる	39		
22	**根菜**	じゃがいも・にんじんなどをゆでる	40		
23	**煮物（野菜・魚）**	23-1 野菜　23-2 魚	42		
24	**7色野菜小鉢**		41		
25	**7色野菜スープ**		41		
26	**7色野菜おこわ**		41	電子レンジ+スチーム	
27	**ヘルシーフライ**	27-1 1段　27-2 2段	42	オーブン	黒角皿
28	**茶わん蒸し**		42	オーブン+スチーム	なし
29	**手作り豆腐**		42		
30	**ケーキ**		42	オーブン	黒角皿
31	**クッキー**	31-1 1段　31-2 2段	42		
32	**和菓子**		42	スチーム	黒角皿・ネット

お手入れ

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
1	**脱臭**	14，62	オーブン	なし
2	**庫内**	61	スチーム	
3	**排水**	62	–	
4	**スチーム除菌**	43，44	スチーム	黒角皿・ネット

あたため 電子レンジ加熱

つづく

ごはんやおかずをあたためるときに使います。

●常温・冷蔵保存した食品 ☞ 25ページ
●冷凍保存した食品 ☞ 26ページ

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

●スープはスープ皿を使用してください。
マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

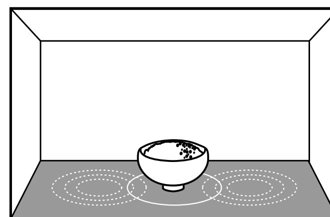
ラップあり

●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）

●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
加熱しすぎたり、沸とうするおそれがあります。

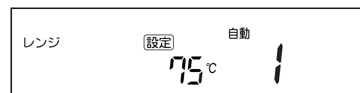
指定分量以外のときは **【レンジ1,000W】** で様子を見ながら加熱してください。
☞ 49ページ

1 食品を庫内に入れる



●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 （1.あたため スタート ○ 2.スピード）を押す



●設定温度

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃

●仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

- 庫内灯がつき、約3秒後ピッ音が鳴り、あたためコース開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
途中から現在温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し加熱したいときは **【延長】** ☞ 18ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。



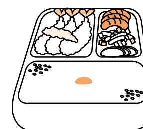
常温・冷蔵保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1～4人分 (約150～600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの	コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。（コップ類は使用しない。） ●加熱後混ぜる。
焼きもの	ハンバーグ 焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
揚げもの	天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1～4人分 (約100～400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの	スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1～2人分 (約100～400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん	する	1～4個 (約100～600g)	
煮もの	野菜の煮もの 煮魚	しない	1～4人分 (約100～600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
	カレー・シチュー	する		

コツ
- ●とろみのある食品（飛び散ることがあります。）
  →ラップをして**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
- ●量が多いとき
  →**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。



ご注意
●発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
●目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

冷凍保存した食品

	食品名	ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	**する**	1～2人分 (約150～500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
ごはんもの	ピラフ	**する**	1～2人分 (約200～500g)	●平皿にのせ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの	ハンバーグ	**する**	1～4個 (約100～400g)	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの	しゅうまい	**する**	10～20個 (約100～300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	**する**	1～2人分 (約200～400g)	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他	ミックスベジタブル さやいんげん コーン	**する**	約100～300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

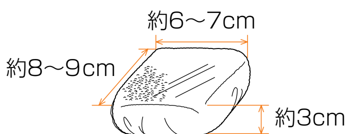
※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 18ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分(約150g)ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

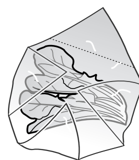


カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形(厚さ3cm以下)にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包む。



スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

次の場合、**【1 あたため】**では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**(焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。)
  →**【お好み温度】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 45～48、53ページ
- **牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**(沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。)
  →牛乳は**【18 牛乳】**で加熱する。 ☞ 35ページ
  →豆乳は**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱する。 ☞ 49ページ
  →お酒は**【お好み温度】**で加熱する。 ☞ 45～48ページ
- **みそ汁、炒めもの[冷凍]、汁もの[冷凍]**(上手に加熱できません。)
  →**【レンジ1,000W】**で加熱する。 ☞ 49～50ページ
- **肉まん[冷凍]、あんまん[常温・冷蔵・冷凍]**
  (上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。)
  →**【レンジ1,000W】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 49～50、53ページ

自動
2 スピードあたため 電子レンジ加熱

1人前（1品目）のごはんやおかずを早くあたためるときに使います。

※くり返し電子レンジ加熱をしたときや庫内が熱いときは、加熱時間が異なります。

●加熱できる分量：約100～200g

●常温、冷蔵、冷凍のごはんやおかずをあたためることができます。

●食品ごとの詳しい説明は25～26ページを参照してください。

●冷蔵保存した食品は**【仕上り調節】強**で加熱してください。

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

●スープはスープ皿を使用してください。マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

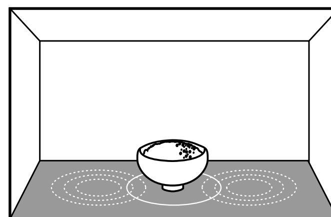
ラップあり

●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）

●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
加熱しすぎたり、沸とうするおそれがあります。

指定分量以外のときは**【レンジ1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 49ページ

1 食品を庫内に入れる



●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

※端に置くと、仕上りが悪くなる場合があります。また、小さなものを端に置くと、食品の位置を正しく検知できず、発煙・発火するおそれがあります。

●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2  を2度押す



●仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

● 庫内灯がつき、約3秒後ピッ音が鳴り、あたためコース開始。

● 表示部「レンジ」が点滅。

スピードあたため中の表示



▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し熱くしたいときは**【延長】**☞ 18ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

自動
スチームあたため

電子レンジ加熱　スチーム加熱

食品が乾燥しないようにスチームで包み込み、ゆるやかにしっとりとあたためます。

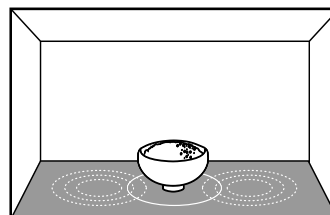
あたためられる分量：約100～500g

- いかや焼き魚などのはじけやすい食品（約100～150g）は**【仕上り調節】弱**であたためます。☞ 30ページ
- ラップやふたはいりません。
- **【あたため】**より加熱時間が長くなります。
- 汁ものや揚げものは上手に仕上りません。
  →汁もの、揚げものは**【あたため】**で加熱する。☞ 24ページ

指定分量以外のときは**【レンジスチーム】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 53ページ

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1 分以内にキーを押してください。

3 スチーム を押す

4 1.あたため スタート 2.スピード を押す



- 設定温度

	弱	標準	強
スチームあたため	70℃	75℃	80℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

- 庫内灯がつき、あたためコース開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ 食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し加熱したいときは**【延長】**☞ 18ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。



常温・冷蔵保存した食品

食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ごはん どんぶりもの チャーハン	1～4人分 (約150～500g)	標準	－
焼きもの		ハンバーグ 焼き魚	1～4人分 (約100～400g)	標準	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし、**【あたため】**で加熱する。 ☞ 24ページ
炒めもの		スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	1～2人分 (約100～400g)	標準	●加熱後混ぜる。
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
煮もの		野菜の煮もの 煮魚	1～4人分 (約100～500g)	標準	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れる。 ●加熱後混ぜる。
		カレー・シチュー		強	

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。

冷凍保存した食品

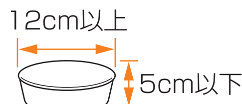
食品名			分量	仕上り調節	コツ
ごはんもの		ピラフ	1～2人分 (約150～500g)	標準	●平皿にのせる。
焼きもの		ハンバーグ	1～4個 (約100～400g)	強	●平皿にのせる。
蒸しもの		しゅうまい	10～20個 (約100～300g)	標準	●平皿にのせる。
その他		お好み焼き	1枚(約300g)	標準	●平皿にのせる。
		ホットケーキ	1枚(約80g)		
		焼おにぎり	1～3個(約50～150g)		

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し加熱したいときは**【延長】**☞ 18ページ

次のような食品は**【仕上り調節】弱**で加熱してください。

●いかや焼き魚などのはじけやすい食品・1～2人分（約100～150g）の食品

必ず庫内の中央に置いてください。
丸い図形を目安に庫内中央に置きます。中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
浅めの容器を使用してください。
直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。



食品名		分量	コツ
焼きもの	焼き魚	1～2切れ （1切れ 約70g）	●平皿にのせる。
	いかの姿焼き	½～1ぱい （1ぱい 約150g）	●輪切りにして平皿にのせる。
	焼きとり	2～4本 （1本 約35g）	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの	ひじきの煮もの	約80～150g	●浅めの耐熱容器に入れる。
	煮魚	約80～150g	
	野菜といかの煮もの	約80～150g	

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。

次の場合、**【スチームあたため】**では加熱できません。

- **●パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
  →**【お好み温度】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 45～48、53ページ
- **●牛乳・豆乳やお酒・水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
  →牛乳は**【18 牛乳】**で加熱する。 ☞ 35ページ
  →豆乳は**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱する。 ☞ 49ページ
  →お酒は**【お好み温度】**で加熱する。 ☞ 45～48ページ
- **●みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］、揚げもの**（上手に加熱できません。）
  →**【レンジ1,000W】**で加熱する。 ☞ 49～50ページ
- **●中華まん［常温・冷蔵・冷凍］**
  （上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。）
  →**【レンジ1,000W】**または**【レンジスチーム】**で加熱する。 ☞ 49～50、53ページ

ご注意

●発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
●目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

自動
高火力メニュー

予熱をしないメニュー

3 ローストチキン／7 パエリア／8 グラタン／12 鶏の照り焼き／15 焼き魚（一尾）／16 焼き魚（切り身）／17 焼き魚（干物）

3 ローストチキン

1 給水タンクに水を入れてセットする

☞ 15ページ

7 パエリア　8 グラタン

手順2へ

裏返しをするメニュー

12 鶏の照り焼き　16 焼き魚（切身）
15 焼き魚（一尾）　17 焼き魚（干物）

手順2へ

---

2 食品を庫内に入れる

※ セットする位置はメニュー編をごらんください。

3 高火力メニュー を押す

- メニュー表示「高火力メニュー」点灯。

■ 高火力メニュー　＊ヘルシー仕上げも選べます

3 ローストチキン	6 焼き野菜	9 ピザ・ナン	12 鶏の照り焼き	15 焼き魚（一尾）
4 塩釜焼き	7 パエリア	10 フランスパン	13 鶏の唐揚げ	16 焼き魚（切身）
5 ミートローフ	8 グラタン	11 窯焼きシュー	14 焼き豚	17 焼き魚（干物）

- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 時間・メニュー　メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

例）16 焼き魚（切身）

- メニュー番号を表示。
- メニューによっては、2人分／4人分を使いわけます。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 1.あたためスタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより、表示部に「グリル」「オーブン」が点滅。途中から残り時間を表示。

---

6 終了音が鳴り、加熱終了
食品を取り出す

---

6 ブザーが鳴り、前半加熱終了

7 食品を裏返し 1.あたためスタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

予熱をするメニュー

4 塩釜焼き／5 ミートローフ／6 焼き野菜／9 ピザ・ナン／10 フランスパン／11 窯焼きシュー／13 鶏の唐揚げ／14 焼き豚

5 ミートローフ　10 フランスパン
6 焼き野菜　11 窯焼きシュー

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

4 塩釜焼き　13 鶏の唐揚げ
9 ピザ・ナン　14 焼き豚

手順2へ

2 〔高火力メニュー〕を押す

※【9 ピザ・ナン】は黒角皿を中段に、【10 フランスパン】は、黒角皿を下段に入れてください。
その他のメニューは庫内に何も入れないでください。

- メニュー表示「高火力メニュー」点灯。

■ 高火力メニュー　＊ヘルシー仕上げも選べます
3 ローストチキン　6 焼き野菜　9 ピザ・ナン　12 鶏の照り焼き　15 焼き魚(一尾)
4 塩釜焼き　7 パエリア　10 フランスパン　13 鶏の唐揚げ　16 焼き魚(切身)
5 ミートローフ　8 グラタン　11 窯焼きシュー　14 焼き豚　17 焼き魚(干物)

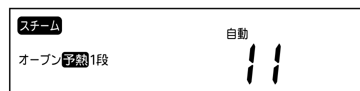
- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート 2.スピード

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

例）11 窯焼きシュー



- メニュー番号を表示。
- 表示部に「予熱」を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 〔1.あたため スタート 2.スピード〕を押す

- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。

5 予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅します。）

- ドアを開けないときは、5分ごとにブザーが鳴り、30分間予熱温度を保ち続けます。
（ただし、260℃～350℃の場合は、5分間予熱温度を保持した後、250℃になります。）
ドアを開けずに30分経過すると加熱がとりけされます。

6 食品を庫内に入れる

※ セットする位置はメニュー編をごらんください。

7 〔1.あたため スタート 2.スピード〕を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。
※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】** ☞ 18ページ
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。付属のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

自動
高火力メニュー（ヘルシー仕上げ）

12 鶏の照り焼き～17 焼き魚（干物）のメニューは「ヘルシー仕上げ」を選ぶことができます。「ヘルシー仕上げ」では通常の加熱方法とスチーム加熱とを組み合わせ、油や塩分を減らして調理することができます。

予熱をしないメニュー

12 鶏の照り焼き　16 焼き魚（切身）
15 焼き魚（一尾）　17 焼き魚（干物）

予熱をするメニュー

13 鶏の唐揚げ　14 焼き豚

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食品を庫内に入れる
※セットする位置はメニュー編をごらんください。

手順3へ

予熱あり
庫内には何も入れないでください

3 ヘルシー を押す

- メニュー表示「ヘルシー仕上げ」点灯。
- 表示部に「ヘルシー」が点灯。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。



4 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート 2.スピード

- 仕上り調節のしかた ☞ 17 ページ

例）12 鶏の照り焼き

スチーム ヘルシー 自動 人分 グリル 1段 上段 約 176 kcal 12 -2

- メニュー番号を表示。（2人分／4人分を選べます）。
- カロリーの目安を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱または予熱開始。

6 ブザーが鳴り、前半加熱終了

7 食品を裏返し 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

6 ブザーが鳴り、予熱終了

7 食品を庫内に入れる
※ セットする位置はメニュー編をごらんください。

8 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【**3 排水**】をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】☞ 18ページ

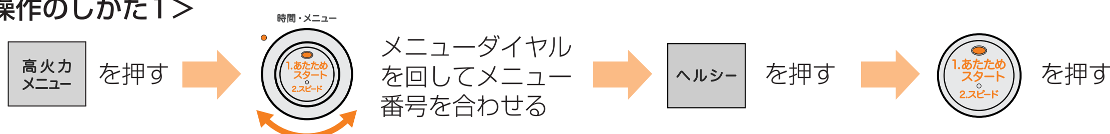
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。付属のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ

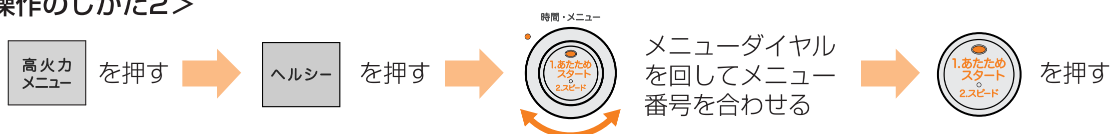
※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

● 「ヘルシー仕上げ」は下記の方法でも選ぶことができます。操作のしかたの違いによって、食品の仕上りに違いがでることはありません。

<操作のしかた1>



<操作のしかた2>



表示部にカロリーが表示されるメニュー

メニュー		備　考
3	ローストチキン	
4	塩釜焼き	鯛の塩釜焼き のカロリーが表示されます。
5	ミートローフ	
6	焼き野菜	
7	パエリア	ミックスパエリア のカロリーが表示されます。
8	グラタン	マカロニグラタン のカロリーが表示されます。
9	ピザ・ナン	薄焼きピザ のカロリーが表示されます。
12	鶏の照り焼き	
13	鶏の唐揚げ	
14	焼き豚	
15	焼き魚（一尾）	さんまの塩焼き のカロリーが表示されます。
16	焼き魚（切身）	塩鮭 のカロリーが表示されます。
17	焼き魚（干物）	あじの開き のカロリーが表示されます。
28	茶わん蒸し	
29	手作り豆腐	

※ 1人分のカロリーの目安が表示されます。

※ その他のメニューのカロリーについては、「クッキングガイド（メニュー編）」を参考にしてください。

オートメニュー18 牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）

自動で飲み物をあたためます。

加熱できる分量：1～4杯
（1 杯　約200mL）

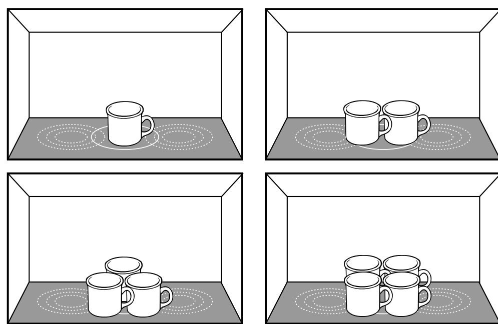
背の低い広口のマグカップを使用します。
（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

食品の置きかた



コーヒー・ココアのあたためは**【仕上り調節】やや強**または**強**を使います。

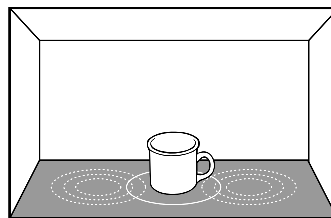
豆乳のあたためは**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 49ページ

指定分量以外のときは**【レンジ1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 49ページ

※もう少し熱くしたいときは**【延長】** ☞ 18ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

1 食品を庫内に入れる



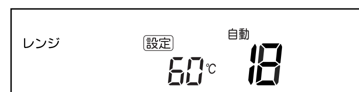
- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 [オートメニュー] を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。
- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回して【18 牛乳】に合わせる





- あたため・スタートキーのランプが点滅。
- 設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

4  **を押す**

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
途中から現在温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

つづく

オートメニュー19 解凍 ／ 20 さしみ解凍

19 解凍
肉・魚などを解凍するときに使います。

20 さしみ解凍
さしみを解凍するときに使います。

解凍できる分量：約100～1,000g

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  ※食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。
- **発泡スチロール製のトレーにのせた状態で食品を解凍します。ラップははずします。**



- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

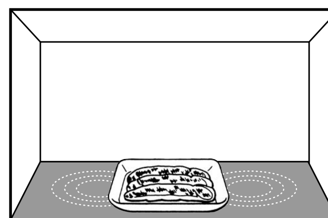
※取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは**【レンジ100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 49ページ

- 冷凍野菜は**【レンジ1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 49ページ

※食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 18ページ

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

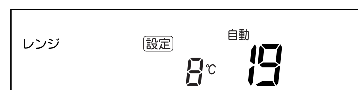
2 オートメニュー を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。
- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

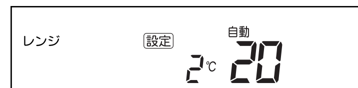
3 メニューダイヤルを回してお好みの解凍方法に合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート
2.スピード

解凍



さしみ解凍



- あたため・スタートキーのランプが点滅。
- 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

4 を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から現在温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

オートメニュー19 解凍

薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後調理をするときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）
薄切り肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。



オートメニュー20 さしみ解凍

まぐろ・いかなど、解凍後そのまま生で食べるときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

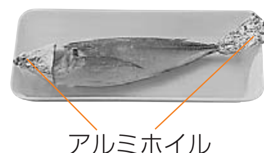


レンジ解凍の豆知識
自然解凍より時間が短縮されるだけでなく、細菌や酵素の汚染も少なく、デンプンを劣化させないメリットがあります。



上手に解凍するために

● 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。



冷凍保存のしかた

● 1回分（200～300g）ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ3cm以下）



<肉類>

● 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
● かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

<魚類>

● 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
● えびなどは、重ならないように平らに並べる。

つづく

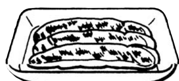
スチーム解凍／スチームさしみ解凍

スチームで食品を包み込み、ゆるやかに時間をかけて解凍します。

解凍できる分量：約100～1,000ｇ

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。



- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100ｇ未満のときは**【レンジ100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 49ページ

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。
☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

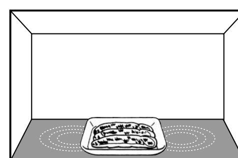
※庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 18ページ

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

3 [オート メニュー] を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。
- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 メニューダイヤルを回して【19 解凍】または【20 さしみ解凍】に合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート 2.スピード

- あたため・スタートキーのランプが点滅。

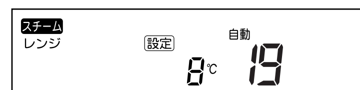
● 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

● 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

5 [スチーム] を押す

例）19 解凍



6 [1.あたため スタート 2.スピード] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から現在温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

自動加熱
オートメニュー

オートメニュー21 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

火の通りやすい野菜を加熱します。

加熱できる分量：100～500g

しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

＜葉菜類＞

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。



（ほうれん草）

＜果・花菜類＞ **【仕上り調節】強**を使います。

●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。



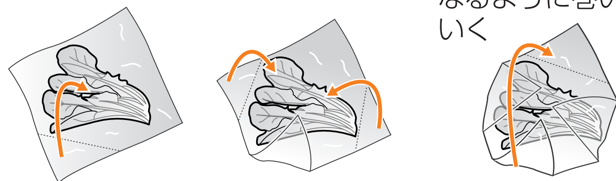
（ブロッコリー）

アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

① 手前を折る　② 左右を折る　③ 折った面が内側になるように巻いていく



1 食品を庫内に入れる

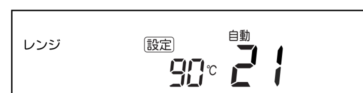
●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 オートメニュー を押す

● メニュー表示「オートメニュー」点灯。
● メニューダイヤルのランプが点滅。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回して【21葉・果菜】に合わせる





● あたため・スタートキーのランプが点滅。

●設定温度

弱	標準	強
85℃	90℃	90℃

●仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

4 1.あたため スタート 2.スピード を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
途中から現在温度を表示。
● 設定温度に到達した後、残り時間を表示。
※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

ご注意 **次の項目に従って正しくお使いください。**誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをしない。
●ラップを多重に巻かない。　●ラップの重なり合う部分を上にしない。
●100g未満のときは**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 49ページ

つづく

オートメニュー22 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

火の通りにくい野菜を加熱します。

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個 約150g／さつまいも 1本 約200g）

平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

＜丸のままゆでる＞

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を

丸くてかさ高い、大きなじゃがいも――**強**
さつまいも――**弱**



（じゃがいも）

＜切ってゆでる＞

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。



（じゃがいも）

1 食品を庫内に入れる

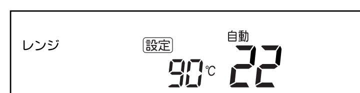
●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 オートメニュー を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。
- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回して【22 根菜】に合わせる





- あたため・スタートキーのランプが点滅。

●設定温度

弱	標準	強
85℃	90℃	90℃

●仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

4 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から現在温度を表示。
- 設定温度に到達した後、残り時間を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

ご注意 **次の項目に従って正しくお使いください。**誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。
●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●平皿ごとラップをする。
●100g未満のときは**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 49ページ

24 7色野菜小鉢／25 7色野菜スープ／26 7色野菜おこわ

26 7色野菜おこわ

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

24 7色野菜小鉢　25 7色野菜スープ

手順2へ

2 食品を庫内に入れる

※セットする位置はメニュー編をごらんください。

3 [オートメニュー] を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。

- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

例）24 7色野菜小鉢

- メニュー番号を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 [1.あたため スタート 2.スピード] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から残り時間を表示。

ブザーが鳴り、前半加熱終了

- ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

6 食品を混ぜ合わせる

7 [1.あたため スタート 2.スピード] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

その他のオートメニュー

23 煮物（野菜・魚）／27 ヘルシーフライ／28 茶わん蒸し／29 手作り豆腐／30 ケーキ／31 クッキー／32 和菓子

28 茶わん蒸し
29 手作り豆腐
32 和菓子

1 給水タンクに水を入れてセットする

☞ 15ページ

23 煮物（野菜・魚）　30 ケーキ
27 ヘルシーフライ　　31 クッキー

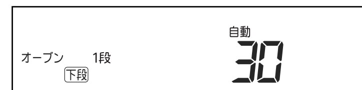
手順2へ

2 食品を庫内に入れる

※セットする位置はメニュー編をごらんください。

3 オートメニュー を押す

- メニュー表示「オートメニュー」点灯。



- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間・メニュー　1.あたため スタート　2.スピード

- 仕上り調節のしかた ☞ 17ページ

例）30 ケーキ

オーブン　1段　下段　自動　30

- メニュー番号を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

※設定温度は、食品表面の仕上り温度の目安です。

5 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより、表示部に「レンジ」「オーブン」「スチーム」が点滅。
  途中から残り時間を表示。
  （メニューにより、現在温度を表示。）

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

! 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】** ☞ 18ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。付属のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

自動 スチーム除菌★ スチーム加熱

高温のスチームで、食器や哺乳瓶などを除菌★します。(全ての菌が除菌できるわけではありません。)

使用する付属品



除菌できるサイズ：
30×25cm・高さ7cm以下

○ 除菌できるもの

耐熱温度110℃以上で、内部に菌が浸透しない容器が除菌できます。

種類	例
耐熱性ガラス容器	哺乳瓶・ジャムなどの保存用瓶
陶器・磁器	茶わん・皿
金属製食器	フォーク・スプーン
耐熱性樹脂製品	哺乳瓶のキャップ・食器・まな板（厚さ1cm以上）

✕ 除菌できないもの

耐熱温度110℃未満のものや、木目など内部に菌が浸透するものは除菌できません。

種類	例
木・竹・紙製品	まな板・はし・しゃもじ
漆器	はし・汁わん
耐熱性のない ガラス容器	コップ
耐熱性のない 樹脂製品	プラスチックの皿
布	布巾・ぬいぐるみ・マスク
その他	柄のあるもの（包丁・おたま）※・スポンジ

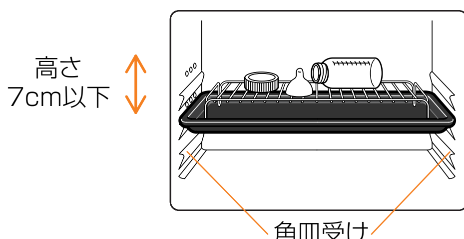
※柄と刃などの間に浸透した菌は除菌できません。
柄と刃などが一体になっているものは除菌できます。

★除菌について

試験機関名：(財)日本食品分析センター
試験方法　：生菌数増減値差測定法
除菌の方法：高温スチーム加熱除去方式
試験結果　：哺乳瓶（本体／乳首）、及びまな板　減菌率99.0%以上

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食器などを庫内に入れる



- 庫内側面の角皿受け(中段)にセットします。
- 黒角皿・ネットの中央に重ねずに置いてください。(スチームふき出し口から5cm以上離してください。)
- ネットに直接置くのが気になるときは、ネットの大きさに切ったオーブン用クッキングシートをネットに敷き、その上に除菌する食器などを置いてください。
- 哺乳瓶など開口の小さい容器は、開口部をスチームふき出し口に向けて置いてください。

3  を押す

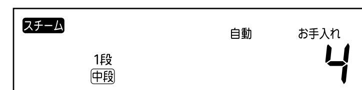
- メニュー表示「お手入れ」点灯。



- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 メニューダイヤルを回して【4 スチーム除菌】に合わせる





- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5  を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「スチーム」が点滅。

※ 必ずメニューダイヤルで【4 スチーム除菌】に合わせてから【あたため・スタート】キーを押してください。
【あたため・スタート】キーのみを押すと、火花が出て庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿やネットが破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

▼

加熱終了(終了音が鳴ります)

食器などを取り出す

※ 取り出すときは、容器や庫内が熱くなっていますので、やけどをしないように注意してください。

! 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の【3 排水】をしてください。 ☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームがふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 加熱終了直後は除菌した食器などが熱くなっていますので、直接触れてやけどをしないように注意してください。**特に包丁などは誤って落とすと危険ですので、一度冷ましてから取り出してください。**

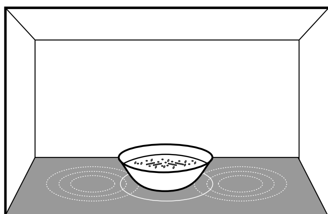
手動
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度……－10～40℃（2℃単位）、**40～90℃**（5℃単位）

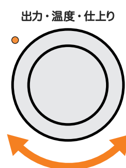
- 1人分を基準にしています。
- 温度は47～48ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる

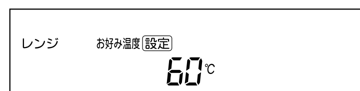


- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる



例）60℃



- 温度ダイヤルのランプが点灯。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

3 を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部に「レンジ」が点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

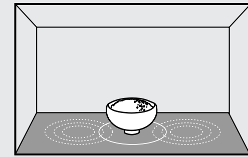
※ もう少し熱くしたいときは**【延長】** ☞ 18ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。



- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

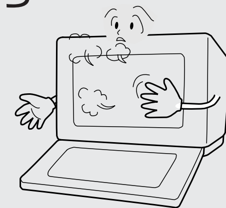
袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

- ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 48ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

- 分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。



- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 67ページ

コツ

- **違う種類の食品は別々に加熱してください。**
  違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。
- **食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
  チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。
- 市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、**【1 あたため】**または**【スチームあたため】**で加熱してください。☞ 24、28ページ
- 牛乳は、**【18 牛乳】**で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 35ページ

お好み温度一覧

電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●1人分を基準に温度を設定しています。
●45～46ページを読んでからお使いください。



一覧表を目安にして
お好みの温度にあわ
せてください。

飲み物をあたためるときのご注意

● 容器

コーヒー・ココア　約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん　約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ　約8分目で200mLが入るスープ皿
（コップ類はさけてください。）

● 容器の8分目まで入れる

●8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
●量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
●量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

ごはん・お総菜・パンのあたために

℃
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
-2
-4
-6
-8
-10

ごはん（65～75℃）
から揚げ
天ぷら
コロッケ（65～75℃）
カレーパン
総菜パン
あんパン（50～60℃）
おにぎり（40～50℃）
ロールパン（40～45℃）
アイスクリーム
（約200～500mL）（-8～-4℃）
バニラ

アイスクリームのふた（内ぶたも含む）は、必ず取ってください。

飲み物のあたために

コンソメスープ

ポタージュスープ　約8分目200mL

コーヒー
ココア　約8分目200mL

酒のかん　1本　約8分目150mL

●お酒、コーヒー、ココア、水などの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。

●庫内の中央に置いてください。

軽食・おやつのあたために

たこ焼き
切りもち

ピザ

今川焼き

アメリカンドッグ

バレンタインのチョコ作りに

便利な使いかた お菓子作りに

バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。

ゼリー作りに

コーティングチョコを溶かす（約50～200g）
ゼラチンを溶かす

バターを溶かす（約20～50g）

チョコレートを溶かす
耐熱容器に板チョコ約50g（くだく）と、牛乳大さじ1を入れて加熱し、混ぜて溶かします。

バターを柔らかくする
クリームチーズを柔らかくする
（約50～200g）

冷凍ケーキをもどす
（スポンジケーキを冷凍したもの）

パスタソース　85～90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

チーズフォンデュ　70～75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

ベビーフード　38～45℃

（約60～150g）
市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠注意　赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

手動
レンジ 電子レンジ加熱

出力ダイヤルを回すごとに1,000W→700W→600W→500W→200W→100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

●1,000W（**10分まで**）
700W・600W・500W（**30分まで**）
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

●200W・100W（**120分まで**）
解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

1品目の加熱調理で、出力と加熱時間の調整を連続で行うこともできます。

ごはんや魚の煮付け、煮込み料理のような火加減調節が必要な調理のときに使うと便利です。

（材料や作りかたはメニュー編を参照ください。）

●2工程めで設定できる出力は200Wと100Wのみです。

<操作手順>

1 食品を庫内に入れる

2 右記2〜4の手順で1工程めの出力と加熱時間を合わせる

3 右記2〜4の手順で2工程めの出力と加熱時間を合わせる

4 【あたため・スタート】キーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」が点滅。
1工程ごとの残り時間を表示。

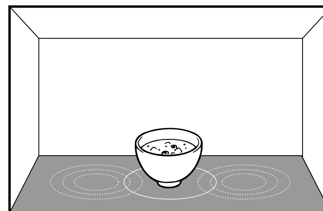
▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

1 食品を庫内に入れる



● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 [レンジ] を押す

● 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

3 出力・温度ダイヤルを回して出力を合わせる

出力・温度・仕上り

例）1000W



● 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート
2.スピード

例）1分30秒



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 [1.あたため スタート 2.スピード] を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**☞ 18ページ

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの		1人分	約1分30秒
チャーハン		1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ		200mL	約1分10秒
ポタージュスープ		200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　(80g)	約30秒
ハンバーグ		1個（100g）	約1分
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ		2個（100g）	約30秒
とんかつ		1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め		150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約1分10秒
肉まん・あんまん		1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚		1切(100g)	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約50秒
牛乳		1杯(200mL)	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）		約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約2分
ピラフ		250g	約3分20秒
ハンバーグ		1個（150g）	約2分30秒
しゅうまい		15個(230g)	約3分
肉まん		1個（100g）	約1分
あんまん		1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分50秒
さやいんげん		100g	約1分30秒
ミックスベジタブル		100g	約1分30秒
カレー・シチュー		300g	約5分30秒
スープ		200g	約3分20秒
酢豚		200g	約3分50秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）

レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		
	キャベツ	100g	約1分30秒		しない
	白菜	200g	約2分10秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

※小さく切った葉・果菜、根菜や少量の葉・果菜、根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍

レンジ出力200W（ラップやふたは、はずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

●さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
　また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

手動
スチーム調理 スチーム加熱

蒸しものなどをスチームでふっくらと仕上げます。

使用する付属品



合わせることができる時間……40分まで

加熱できる分量：約 100～900ｇ

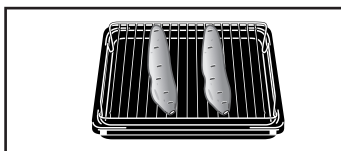
加熱時間の目安

調理によって、強弱の設定を変えます。
●ネットの上にすき間をあけてのせます。
●小さいものはネットにクッキングシートを敷いてのせます。

食品名		分量	仕上り調節	クッキングシート	加熱時間	メ モ
	総菜パン（冷凍）	2個（1個 約100g）	強	無	約15～20分	ラップや包装をはずす。
	缶詰のあたため（やきとり等）	1～2缶	強	無	約20～25分	缶詰のふたを開ける。
	とうもろこし	1～2本（1本 約300g）	強	無	約30～40分	皮を2～3枚残す。
	ふかしいも	2～4本（1本 約200g 太さ約4cm）	強	無	約30～40分	洗って軽く水気をふく。太さによって仕上りは異なります。
	目玉焼き	M寸 4個	弱	無	約8～10分	アルミケースに冷蔵の卵を1個ずつ割り入れる。
	そらまめ（さやから出す）	200g	弱	有	約10～15分	豆をさやから出し、軽く洗う。重ならないようにのせる。
	ソーセージ	6～12個	弱	有	約15～20分	袋から出してのせる。
	にんにく	4個	弱	無	約15～20分	2～3かけずつの塊に分ける。重ならないようにのせる。
	えだまめ（さやごと）	200g	弱	有	約15～20分	さやごと洗い、塩少々をまぶす。重ならないようにのせる。
	蒸したまご	M寸 4～8個	弱	無	約18～25分	冷蔵の卵を使う。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

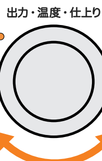
2 食品を庫内に入れる



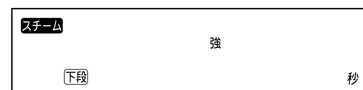
● 庫内側面の角皿受け（下段）にセットします。

3 スチーム を押す

4 出力・温度ダイヤルを回してコースを選ぶ

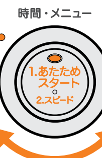


例）強

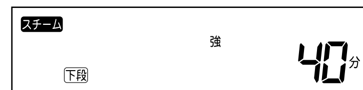


● 時間ダイヤルのランプが点滅。

5 時間ダイヤルを回して加熱時間を合わせる



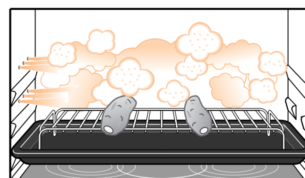
例）40分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

6 1.あたため スタート 2.スピード を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「スチーム」が点滅。
残り時間を表示。



▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ スチーム調理を続けて行うときは、加熱するたびに給水タンクに「満水」マークまで水を入れてセットしてください。加熱途中で水がなくなると、仕上りが悪くなります。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームがふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

手動

レンジスチーム

電子レンジ加熱　スチーム加熱

スチームが食品をしっとりとあたためます。
(ラップは必要ありません)

合わせることができる時間……30分まで

●出力は400Wのみとなります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0～10分	10分～15分	15分～30分

加熱時間の目安

食品名		分量	加熱時間
中華まん(1個 約85g)	冷蔵	1個	約1分30秒～2分
		2個	約3分30秒～4分
		3個	約4分～4分30秒
		4個	約4分30秒～5分
	冷凍	1個	約2分～2分30秒
		2個	約3分30秒～4分
		3個	約4～5分
		4個	約6～7分
しゅうまい	冷蔵	10個(約200g)	約3分
	冷凍	15個(約230g)	約6分30秒
うなぎのかば焼き		100g	約2分30秒
焼き魚		1切れ(約80g)	約2分
煮魚		1切れ(約80g)	約2分
ハンバーグ		100g	約2分
冷やごはん		1杯(約150g)	約2分30秒
焼きそば		200g	約3分
焼きぎょうざ(冷蔵)		10個(約200g)	約3分
やきとり		4本(約100g)	約3分
総菜パン(冷蔵)		1個(約100g)	約1～2分
冷凍ホットケーキ		1枚(約60g)	約1分30秒～2分
冷凍お好み焼き		1枚(約250g)	約9分
冷凍たこ焼き		10個(約200g)	約6分

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れ**の**【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

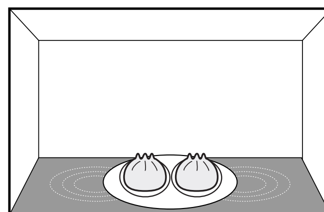
※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**☞ 18ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※ 加熱終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。ドアをゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食品を庫内に入れる



● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

3 [スチーム] を押した後、[レンジ] を押す

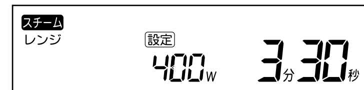


● 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

時間・メニュー
1.あたため スタート 2.スピード

例) 3分30秒



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

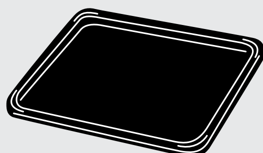
5 [1.あたため スタート 2.スピード] を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

手動 オーブン(スチーム発酵) オーブン加熱

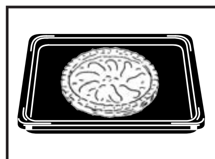


を押す。

1度押し　オーブン1段・予熱なし
2度押し　オーブン1段・予熱あり
3度押し　オーブン2段・予熱なし
4度押し　オーブン2段・予熱あり
くり返す

- 発酵はスチーム発酵なので、ラップや霧吹きをしなくても発酵できます。
- 合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品



黒角皿

● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度

……**発酵(30℃・35℃・40℃・45℃)**
※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。
100～350℃(10℃単位)
※庫内が高温になっているときは、部品保護のため、250℃までしか設定できません。

合わせることができる時間……120分まで

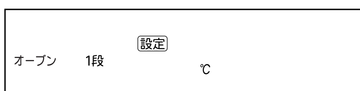
30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～120分

オーブン1段・予熱なし

1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる

● 庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

2 オーブン(スチーム発酵)を1度押す



- 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

3 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる

出力・温度・仕上り

例) 210℃

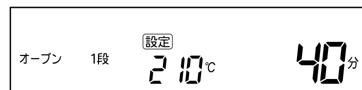


- 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例) 40分



- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

予熱中は庫内に何も入れないでください。

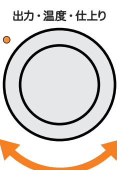
オーブン2段・予熱あり

1 オーブン（スチーム発酵）を4度押す

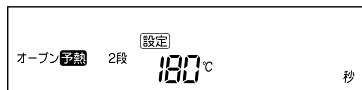


- 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。
- 表示部に「予熱」を表示。

2 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる



例）180℃



- 時間ダイヤルのランプが点滅。

3 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）30分



- あたため・スタートキーが点滅。

4 を押す





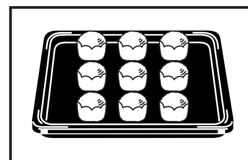
- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。
- 予熱開始時に予熱終了時間の目安を表示。
  途中から庫内温度の目安を表示。

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度が点滅します。）

- ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
  （この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



- 庫内側面の角皿受けにセットします。
  セットする位置は、メニュー編をごらんください。

6 を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。
  残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

予熱時間の目安

段数	予熱温度	予熱時間
1段	250℃	約13～15分
2段		
1段	300℃	約25～30分
2段		
1段	350℃	約35～40分
2段		

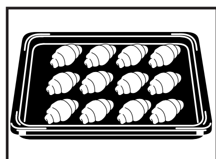


予熱時間の目安を記載しました。
室内の温度・湿度により、
予熱時間は異なる場合があります。
段数によっても予熱時間は異なります。

スチーム発酵１段（30℃・35℃・40℃・45℃）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

3 オーブン（スチーム発酵）を１度押す

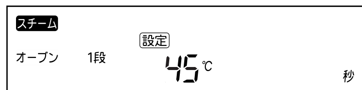


● 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

4 出力･温度ダイヤルを回して温度を合わせる

出力・温度・仕上り

例）45℃

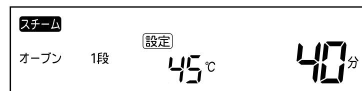


● 時間ダイヤルのランプが点滅。

5 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）40分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

6 を押す



● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

スチーム発酵2段もできます。2段のときは、手順3で【**オーブン**】キーを3回押してください。

❗ 加熱終了後、給水タンクに残った水は全て捨て、水洗いした後**お手入れの【3 排水】**をしてください。☞ 62ページ
排水終了後はトレーの水を捨ててください。

※ 庫内に残った水滴は、庫内がさめた後にふき取ってください。べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。
※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】☞ 18ページ
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。付属のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ

発酵するときのご注意

● 発酵時の温度条件により、スチームの発生が少なくなることがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。
● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
● 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 67ページ

オーブン予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

● 出力・温度ダイヤルを回して変えてください。
（右回し：上がる、左回し：下がる）





●スチーム発酵のときは変更できません。

オーブン

手動加熱

手動

スチームショット

手動オーブン・手動グリルの調理中に、スチームを入れることができる機能です。

スチームショットを使うタイミング
● フランスパン：焼き色が薄くついたときに、約5～10分間。 ● シュー：加熱開始直後に、約15分間。

手動オーブンのとき（ケーキなどのふくらみをよくしたいときなどに）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

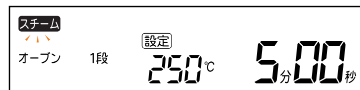
2 調理中に スチーム を押す

● 【スチーム】キーを押した後、10秒以内に手順3の操作をしてください。

3 時間ダイヤルを回してスチーム時間を合わせる

● 合わせることができる時間…1～15分まで

- ダイヤル操作後、スチーム加熱を開始。
- 表示部「スチーム」が点滅。
- 残り時間を表示。



手動グリルのとき（ジューシーに仕上げたいときなどに）

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 調理中に スチーム を押す

● 【スチーム】キーを押した後、10秒以内に手順3の操作をしてください。

3 時間ダイヤルを回してスチーム時間を合わせる

● 合わせることができる時間…1～15分まで

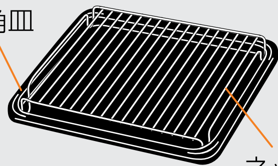
- ダイヤル操作後、スチーム加熱を開始。
- 表示部「スチーム」が点滅。
- 残り時間を表示。



※途中でスチームを止めたいときは、【スチーム】キーを2秒以上押してください。
【とりけし】キーを押すと、調理が中止されますのでご注意ください。

手動 グリル　グリル加熱

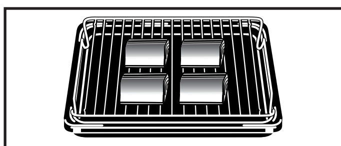
使用する付属品



合わせることができる時間……30分まで

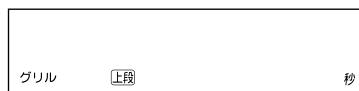
10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

1 食品を庫内に入れる



●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 グリル を押す

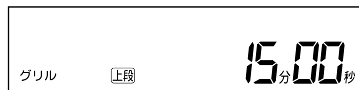


● 時間ダイヤルのランプが点滅。

3 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）15分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 を押す



● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。
残り時間を表示。

片面加熱終了
（終了音が鳴ります）

5 食品を裏返し、2〜4の手順で加熱し、取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】☞ 18ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。付属のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 66ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、**お手入れの【1 脱臭】**をしてください。☞ 14ページ

お手入れのしかた



汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

- 庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。
- レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

 警告	**お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う** ●感電やけがのおそれがあります。	 プラグを抜く
 注意	**お手入れは、レンジ本体がさめてから行う** ●やけどのおそれがあります。	 レンジ本体をさます

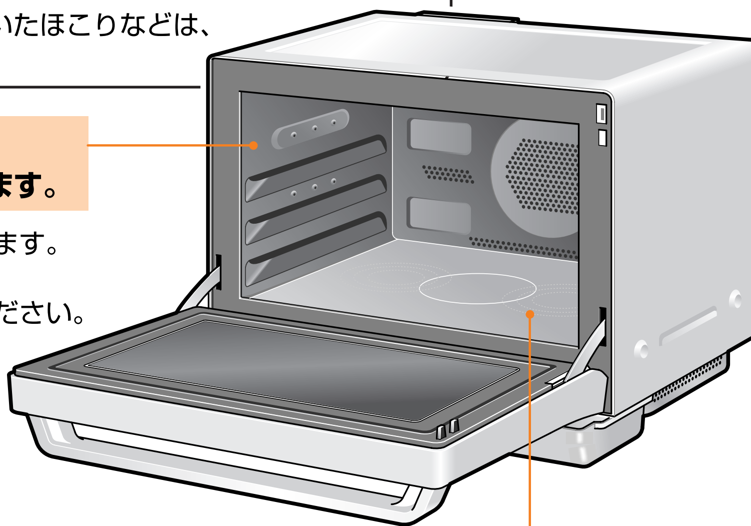
外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんで汚れをふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

性能を維持するため、吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。



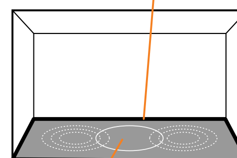
庫内（側面・奥面・天面）は
抗菌・脱臭ブラックコーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。
<コーティングを長持ちさせるためには>
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

庫内底面セラミック（外周のゴム部分を除く）

スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取る

取れにくい汚れは、丸めたラップにクレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。（ゴムの部分はこすらないでください。ゴムがはがれたり、傷がつくおそれがあります。）
カラ焼きやオーブン機能を使用したとき、底面セラミックに付着した汚れや水分が、茶色く焦げ付くことがあります。クレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
　セラミックが割れるおそれがあります。
※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。





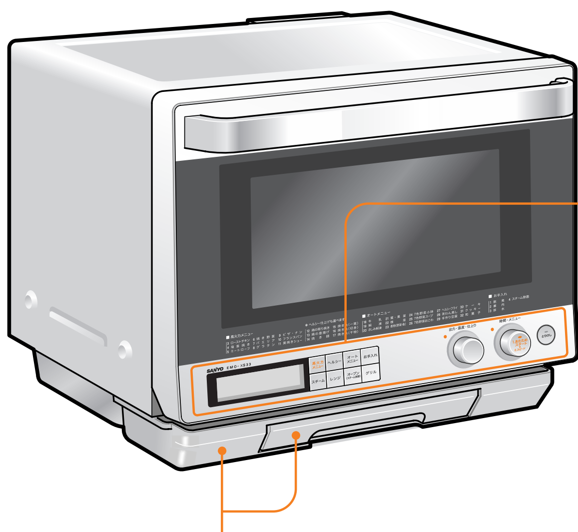
ご注意

●お手入れのときは、次のものを使用しないでください。傷、変色、変形、故障の原因になります。

- ●アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
- ●酸性洗剤
- ●オーブンクリーナー、漂白剤
- ●ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- ●クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
- ●ベンジン、シンナーなどの溶剤
- ●アルコール、灯油、ガソリン
- ●金属たわし、金属ブラシ



●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）



操作部

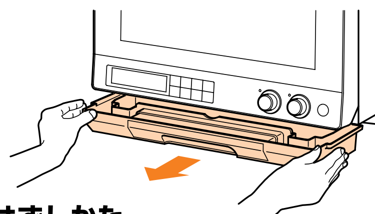
故障の原因になるため、スプレー式の洗剤は使わないでください。
固くしぼったふきんで汚れをふきとってください。

給水タンク・トレー

やわらかいスポンジで水洗いし、水気を十分にふき取る

※台所用中性洗剤は使用しないでください。臭いの原因になります。

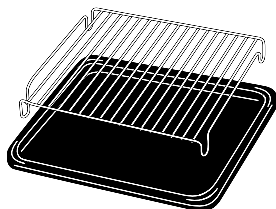
※食器洗い乾燥機、食器乾燥機には入れないでください。
変形・破損するおそれがあります。



トレーのはずしかた
両手で手前に引いてください。水などがたまっていることがありますので、気を付けてください。

トレーの取り付けかた
両手で持ち、本体に合わせて元の位置に取り付けてください。

黒角皿・ネット



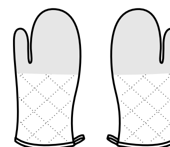
やわらかいスポンジを使って台所用中性洗剤で洗い、水気を十分にふき取る

※乱暴に取り扱ったり、加熱後、急に冷やさないでください。変形したり、割れるおそれがあります。

スチームを使用して、黒角皿・ネットなどの汚れを浮き上がらせることもできます。
ネットを黒角皿の上に置き、庫内の中段にセットして、お手入れの【2 庫内】を行ってください。
→61 ページ

ミトン

手洗いし、その後十分乾かす



お手入れキーの使いかた

庫内・スチーム配管の掃除　庫内の汚れが気になるとき <庫内>

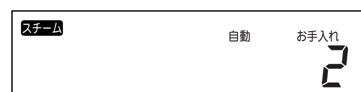
庫内をスチームで満たして汚れを浮き上がらせ、汚れをふき取りやすくします。

1 給水タンクに水を入れてセットする ☞ 15ページ

2 お手入れ を押す

- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回して【2 庫内】に合わせる



- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 1.あたため スタート 2.スピード を押す

- 途中から残りの時間を表示。

▼

お掃除終了（約20分で終了します。）
終了後は、**お手入れ**の**【3 排水】**を行ってください。☞ 62ページ

※ **庫内を十分に冷ましてから、固くしぼったぬれぶきんで庫内をふき取ってください。**
ふき取らないと、べたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※ お掃除終了後ドアを開けるときに、スチームやお湯がふき出してやけどをするおそれがあります。
ドアはゆっくり開け、顔を近づけないようにしてください。

※ 庫内を十分さましてから行ってください。
庫内が高温のときは、蒸気が付着せず、汚れが十分に取れないことがあります。
庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 67ページ

※ 頑固な汚れは、**【2 庫内】**を行っても取れにくいことがありますので、こまめにお手入れしてください。

庫内のにおいが気になるとき <脱臭> ☞ 14ページ

●お手入れをした後、**お手入れ**の【**1 脱臭**】を使ってカラ焼き（脱臭）をしてください。
（月1回が目安です）

※ 庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

※ カラ焼き（脱臭）中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。

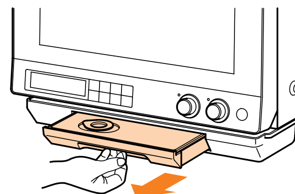
スチーム配管の排水 <排水>

スチーム配管内に残った水を排水します。
初めてお使いになるときや、スチームを使った調理の終了後には必ず行ってください。

※庫内には何も入れないでください。

1 給水タンクをはずす

●給水タンクのハンドルに手をかけ、水平に引き出します。

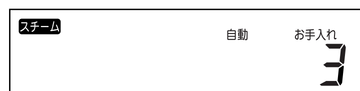


2 お手入れ を押す

- メニューダイヤルのランプが点滅。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回して【3 排水】に合わせる





- あたため・スタート キーのランプが点滅。

4 を押す



▼

排水終了（約2分で終了します。）

※排水終了後、トレーの水を捨ててください。また、庫内に付着した水滴は拭き取ってください。
庫内のさび・腐食の原因になります。



注意

排水中や終了後、顔などを近づけてドアを開けない

●スチームやお湯が飛び散り、やけどのおそれがあります。


接触禁止

排水の中断や終了後は、庫内左側面のスチームふき出し口にふれない

●スチームふき出し口付近やネジ部が熱くなっており、やけどのおそれがあります。


接触禁止

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため

仕上りが熱すぎる		●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく		●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると熱い部分とぬるい部分がある		●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためるとたれが飛び散る		●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する		●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない		●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると煮汁が飛び散る		●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため

熱くなりすぎる		●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【18 牛乳】または【お好み温度】で加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなりすぎます。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では温度が異なる		●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍

食品が煮えた		●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの

ゆですぎになる		●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分とできすぎた部分がある		●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン

焼くたびに焼け色が異なる		●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい		●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。 ☞18ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い		●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ

ケーキがうまくふくらまない		●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない		●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る		●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる		●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン】**で様子を見ながら焼いてください。

クッキー

焼け色にムラがある		●生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい		●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞18ページ
焼け色が濃い		●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる		●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン

焼け色にムラがある		●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい		●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い		●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞16ページ「自動電源オフ機能」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞16ページ「自動電源オフ機能」 ●停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品が あたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞68ページ
加熱しても すぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞37ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**お手入れの【1 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞14ページ
	●庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。☞14ページ
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。 ●カルシウムの多い水を使い続けると、スチームボイラーにカルキがたまり、スチームが出なくなることがあります。 →お買い上げの販売店にご連絡ください。
表示が勝手に動く	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞68ページ

※上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

つづく

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　明
表示部に「高温」が表示され、ファンが回る 高温 0	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」が表示され、ファンが回る 換気 0	●庫内を換気するためファンが回り、最大約1分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「給水」が表示され、メニューの食品の仕上りが悪い 給水 0	●調理途中で「給水」が表示された場合は、仕上りが悪くなる場合があります。 ●加熱不足のときは、【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞18ページ ※次回からは、調理スタートする前に給水タンクの水量を確認してください。
表示部に「給水」が表示される	●給水タンクの水がなくなったときや給水タンクがきちんとセットされていないときに表示します。給水タンクに水を入れるか、給水タンクをセットし直してください。 ※調理終了後、【とりけし】キーを押すまで表示は消えません。
表示部に「0」が点滅表示される 0	●「0」の点滅は【とりけし】キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●【とりけし】キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。お掃除のときや食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。
スチーム加熱中や排水のときにプチュプチュと音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気が混じってこのような音がします。
ドアと本体の間から蒸気がもれる	●蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、電子レンジ調理での電波もれはありません。

こんな表示が出たときは

表　示　部	原　因	処　置
U 50 （点滅）	自動キー ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U 21 （ブザーが5回鳴る）	**【19 解凍】【20 さしみ解凍】** **【28 茶わん蒸し】【29 手作り豆腐】** スチームあたため・スチーム解凍・スチームさしみ解凍・スチーム発酵・お好み温度20℃以下・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】【4 スチーム除菌】** ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
給水 （点滅） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」が点滅し、一時停止するメニュー **【26 7色野菜おこわ】【28 茶わん蒸し】** **【29 手作り豆腐】【32 和菓子】** レンジスチーム・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】** ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点滅し一時停止したときは、5分以内にタンクに水を入れ、**【スタート】**キーを押してください。 （このとき「給水」サインは点滅状態から点灯に変わります） ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
給水 （点灯） （ブザーが5回鳴る）	調理中に「給水」を点灯するが、調理を継続するメニュー **【3 ローストチキン】【5 ミートローフ】** **【6 焼き野菜】【10 フランスパン】** **【11 窯焼きシュー】【12 鶏の照り焼き】** **【13 鶏の唐揚げ】【14 焼き豚】** **【15 焼き魚（一尾）】【16 焼き魚（切身）】** **【17 焼き魚（干物）】**（12～17はヘルシー仕上げの場合）スチームあたため・スチーム解凍・スチームさしみ解凍・スチーム発酵 ●給水タンクに水が入っていますか。	「給水」が点灯したときはタンクに水を入れセットしてください。 ※調理終了後**【とりけし】**キーを押すまでは「給水」表示は消えません。 ※調理終了後、加熱不足のときは、**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 （延長以外の操作はできません。）
U 27 （ブザーが5回鳴る）	**【26 7色野菜おこわ】【28 茶わん蒸し】** **【29 手作り豆腐】【32 和菓子】** レンジスチーム・スチーム調理 **お手入れ【2 庫内】** ●「給水」が点滅してから5分以内に**【スタート】**キーを押しましたか。	「給水」が点滅した場合は、5分以内にタンクに水を補給して**【スタート】**キーを押してください。 ※5分以上放置されると仕上りが悪くなるためです。
U 28 （ブザーが5回鳴る）	**お手入れ【3 排水】** ●給水タンクをセットした状態になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、給水タンクをはずしてからやり直してください。

表　示　部	原　因	処　置
U 29 （ブザーが5回鳴る）	お手入れ【4 スチーム除菌】 ●給水タンクに水が入っていますか。	【とりけし】キーを押し、初めからやり直してください。 ※給水タンクに水を入れセットしてください。
U 70 （ブザーが5回鳴る）	お手入れ【4 スチーム除菌】 ●運転中にドアを開けていませんか。	【とりけし】キーを押し、初めからやり直してください。 ※運転終了までドアを開けないでください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E03/E22/E30 E60/E71/E72/E73/E75 E81/E82/E83	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E 06」「E 33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）



●デモ運転状態のときは、加熱できません。

＜デモの解除のしかた＞

●表示部の表示が点滅しているときは、【とりけし】キーを 1 回押す。

① 【とりけし】キーを5 回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

② 【あたため・スタート】キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えると、正常にご使用いただけます。）



絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ2年間です。
●一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●65～68ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

●お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。

補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または1ページ参照)にお問い合わせください。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	(幅)510×(奥行)460×(高さ)403㎜
	庫内寸法(有効)	(幅)404×(奥行)325×(高さ)242㎜
	質量(重さ)	25kg
電子レンジ	高周波出力	1,000W(注)·700W·600W·500W·200W相当·100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
グリル	消費電力	1,350W
オーブン	消費電力	1,430W
	温度調節範囲	発酵(30℃·35℃·40℃·45℃) 100～350℃ ※このオーブンレンジの260～350℃の温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に250℃に切り換わります。

消費電力量の目安	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.4kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.1kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	73.5kWh／年

●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

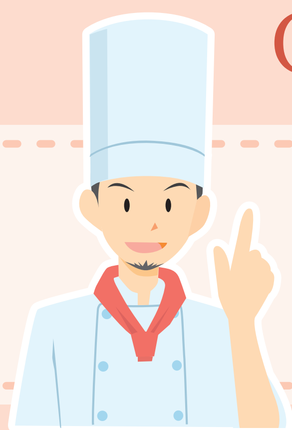
(注)高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。



この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
(JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております)
【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質
【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://www.sanyo.co.jp/Environment/

EMO-XS33

COOKING GUIDE



メニュー編

メニュー編は裏表紙からご覧ください。





黒糖蒸しパン

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 32 和菓子	下段	約20分

材料(直径約6cm厚口アルミカップ8個分)
- 卵 ……………………1個
- 黒砂糖(大きなかたまりは砕く)……50g
- 砂糖……………………10g
- Ⓐ { 重曹(水と合わせて溶かす)‥小さじ1/2 / 水 ……………小さじ1 }
- Ⓑ { 薄力粉……………40g / ベーキングパウダー…小さじ1/3 (合わせてふるう) }
- サラダ油………………25cc

準備するもの
- まきす(約24×24cm)……1枚

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに卵を割りほぐし、黒砂糖と砂糖を加え、ふわっとするまでよく泡立てる。

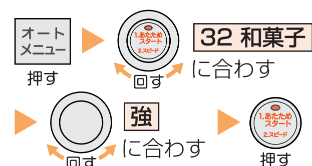
❸ ❷にⒶを混ぜ、Ⓑを振り入れさっくりと混ぜ合わせる。

❹ ❸にサラダ油を振り入れサッと混ぜる。

❺ ❹の生地をアルミカップに等分に流し入れる。

❻ 黒角皿にネットをのせ、ネットの上にまきすをのせて、その上に❺を置く。

❼ ❻を**下段**に入れ、次の操作で加熱する。





いきなりだんご

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 32 和菓子	下段	約20分

材料(8個分)
- 薄力粉…………………50g
- 白玉粉…………………50g
- 砂糖 ……………小さじ1
- 塩 ……………小さじ1/4
- 水 ……………………80mL
- さつまいも ……中1本(200g)
- 粒あん(8等分にしておく)……80g

準備するもの
- クッキングシート…………8枚 (約5×5cmに切っておく)
- まきす(約24×24cm)……1枚

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ さつまいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして水にさらしておく。

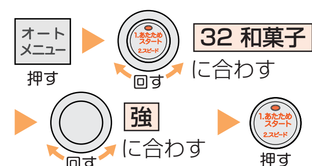
❸ ボールに薄力粉を入れ中央にくぼみをつけて、中央に白玉粉・砂糖・塩を入れ、白玉粉の上に水を入れる。

❹ ❸を徐々に混ぜ、なめらかになるまでしっかりこねる。

❺ 生地を8等分して、手のひらでのばして、あんとさつまいもをのせて生地をのばしながら閉じ目を下にしてクッキングシート(約5×5cm)にのせる。

❻ 黒角皿にネットをのせ、ネットの上にまきすをのせて、その上に❺を置く。

❼ ❻を**下段**に入れ、次の操作で加熱する。



ポイント
・水にさらした後のさつまいもの水分は、キッチンペーパーなどでふき取ります。水分が残っていると、だんごの皮がべたつくことがあります。



田舎まんじゅう

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 32 和菓子	下段	約19分

材料（12個分）

- Ⓐ｛砂糖（水と合わせて溶かす）･･･30g / 水･･････････････大さじ1$\frac{2}{3}$
- Ⓑ｛薄力粉････････････････60g / ベーキングパウダー･･･小さじ$\frac{2}{3}$（合わせてふるう）
- 粒あん（12等分に分けておく）･･･300g

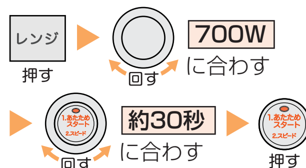
準備するもの

- クッキングシート･･････････12枚（約5×5cmに切っておく）
- まきす（約24×24cm）･･････1枚

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールにⒶを入れて、次の操作で加熱し、砂糖を完全に溶かしてさましておく。



❸ ❷にⒷを加えて、木べらで混ぜる。

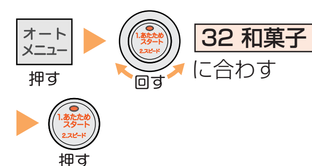
❹ ❸を打ち粉した台で、耳たぶの硬さになるまでこねる。

❺ 生地を12等分して丸め、手のひらでのばしてあんを一つずつ包み、閉じ目を下にしてクッキングシート（約5×5cm）にのせる。

❻ 黒角皿にネットをのせ、ネットの上にまきすをのせて、その上に❺を置く。



❼ ❻を**下段**に入れ、次の操作で加熱する。





利休まんじゅう

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 32 和菓子	下段	約19分

材料（12個分）

- Ⓐ｛黒砂糖（大きなかたまりは砕く）･･･80g / 水 ･･････････････大さじ2
- Ⓑ｛重曹（水と合わせて溶かす）･･･小さじ$\frac{1}{2}$ / 水 ････････････････小さじ1
- 薄力粉 ･･･････････････････100g
- こしあん（12等分に分けておく）･･･300g

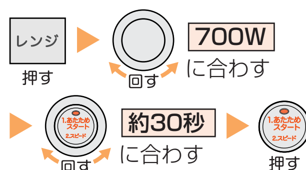
準備するもの

- クッキングシート･･････････12枚（約6×6cmに切っておく）
- まきす（約24×24cm）･･････1枚

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールにⒶを入れて、次の操作で加熱し、黒砂糖を完全に溶かしてさましておく。



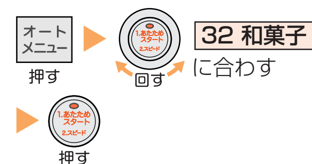
❸ ❷にⒷ、薄力粉の順に加えて木べらで混ぜる。

❹ ❸を打ち粉した台で、耳たぶの硬さになるまでこねる。

❺ 生地を12等分して丸め、手のひらでのばしてあんを一つずつ包み、閉じ目を下にしてクッキングシート（約6×6cm）にのせる。

❻ 黒角皿にネットをのせ、ネットの上にまきすをのせて、その上に❺を置く。

❼ ❻を**下段**に入れ、次の操作で加熱する。

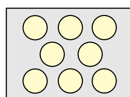




チーズ蒸しケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	蒸し上げ 約20分
〈蒸し上げ〉スチーム	下段	

置き方

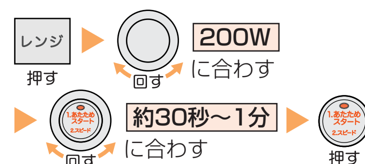


材料(直径約6cmのアルミカップ8個分)
- クリームチーズ ……………70g
- 砂糖 ……………………50g
- 卵(溶きほぐす) ………M寸2個
- バター(小さくきざむ) ………20g
- ホットケーキミックス ……70g
- レーズン
  (ラム酒につけておく)………20g

作り方

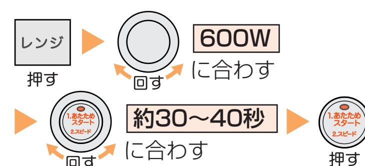
❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、次の操作で加熱しやわらかくする。



加熱後、砂糖を加えよく混ぜる。

❸ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、次の操作で加熱し溶かす。

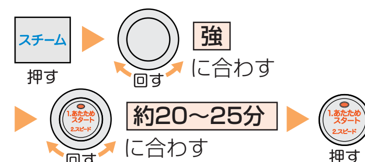


❹ ❷に卵を加えてよく混ぜ、さらに❸のバターを加えて軽く混ぜる。

❺ ❹にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

❻ アルミカップに❺を8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❼ 黒角皿にネットをのせ、❻をのせて**下段**に入れ、次の操作で加熱する。





蒸しプリン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	蒸し上げ 約17分
〈焼き上げ〉スチーム	下段	

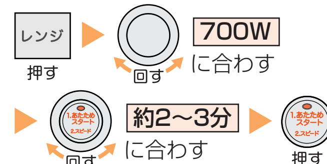
材料(直径約6cmのプリン型9個分)
- カラメルソース ………下記参照
- 牛乳 ………2カップ(400mL)
- 砂糖……………………80g
- 卵(溶きほぐす) …………4個
- バニラエッセンス ………少々

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

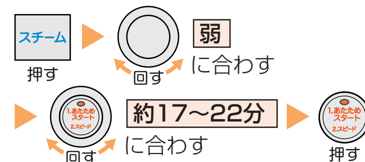
❷ プリン型に薄くバター(分量外)をぬり、カラメルソースを分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、次の操作で加熱して砂糖を溶かし、人肌位にさます。



❹ ❸に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、こして❷に分け入れる。

❺ 黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて**下段**に入れ、次の操作で加熱する。



●カラメルソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約3分

材料
- Ⓐ { 砂糖…………………45g
  水 ………………大さじ2
- 水 ………………大さじ1～2

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、次の操作で褐色に色づくまで様子をみながら加熱する。



❷ 水を加えて手早く混ぜる。

※水を加えたときにはじくので、やけどに注意してください。

⚠ 注　意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。



窯焼きシュー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約34分
〈焼き上げ〉高火力メニュー 11 窯焼きシュー	下段	

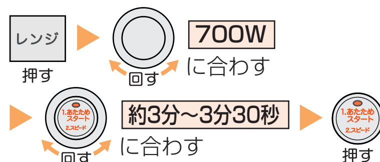
材料(9個分)
- バター(小さくきざむ)・・・・・・・・60g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50mL
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50mL
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・・70g
- 卵(溶きほぐす)・・・・・・・・・・・・・約3個
- カスタードクリーム・・・・下記参照

※通常のシュー皮よりも少し焼色が濃く仕上がります。

作り方

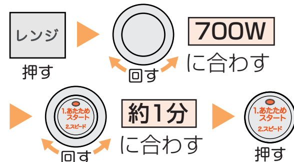
❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 深めの耐熱性のボールにバターと水と牛乳を入れ、次の操作で沸とうするまで加熱する。



※十分に沸とうしないと、生地がうまくふくらみません。

❸ ❷に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜ、次の操作で加熱する。



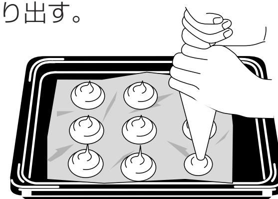
❹ ❸に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❺ 次の操作でオーブンを予熱する。



※予熱時間 約20分

❻ 黒角皿にアルミホイルを敷き、絞り出し袋に❹を入れて直径約5cmに絞り出す。



❼ ブザーが鳴って予熱が終われば、❻を**下段**に入れて焼く。



加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおく。

※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❽ 熱いうちにシューをアルミホイルからはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ(延長機能の使いかた)



注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

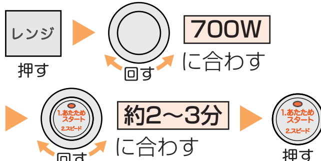
●カスタードクリーム

材料
- 牛乳・・・・・・・・・2カップ(400mL)
- Ⓐ { 薄力粉・・・・・・・・・大さじ1 1/2 / コーンスターチ・・大さじ1 1/2 / 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・60g (合わせてふるう) }
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
- Ⓑ { バター・・・・・・・・・・・大さじ1 / バニラエッセンス・・・・・・少々 }

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約6分

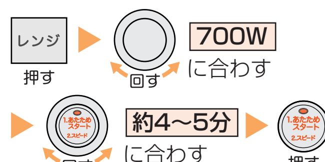
作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れて、次の操作で加熱する。



❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、次の操作で途中2～3回混ぜながら加熱する。



❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション



シュークリーム

材料(12個分)
- バター(小さくきざむ)・・・60g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・100mL
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・70g
- 卵(溶きほぐす)・・・・約3～4個

作り方

シュー生地を直径約4cmに12個絞り出し、「窯焼きシュー」と同じ要領で作る。

エクレア



作り方

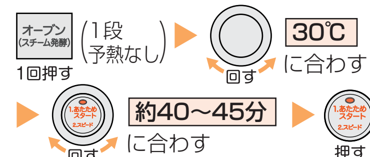
シュー生地を棒状に9本絞り出し、「窯焼きシュー」と同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

⑩ 成形発酵

黒角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。（布どり）



給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。
下段に入れ、次の操作で発酵させる。



発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごと黒角皿から取り出す。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

⑪ 給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

黒角皿を**下段**に入れ、次の操作でオーブンを予熱する。





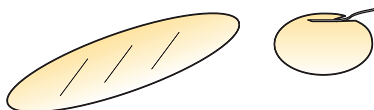
※予熱時間 約25分

⑫ クープ（切り込み）入れ

クッキングシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。



生地の表面に3本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。



※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⑬ 焼き上げ

ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内から黒角皿を出してすばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に⑫をクッキングシートごと移し、**下段**に入れ、すぐにドアを閉めて焼く。



※黒角皿を出し入れするときは熱いので、やけどに注意してください。
※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入替えてください。
※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

ポイント

- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。

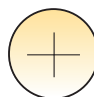
バリエーション

フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチフランスパン（6個分）

作り方

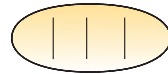
❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で6等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。
閉じ目は下にしておく。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは十文字に入れ、同様に焼く。



チーズフランス（4個分）

作り方

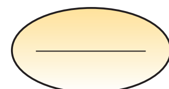
❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ（1cm角切り）をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から1/3手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは平行に3本入れ、同様に焼く。



まめまめフランス（2個分）

作り方

❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❹まで同じ要領で生地を作り、❹の生地に甘納豆を2回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❺～❽と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❾成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。
閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ❿～⓫をし、⓬クープは横一文字入れ、同様に焼く。



フランスパン

材料(2本分)

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉 ‥300g
  - または（強力粉 ‥‥240g / 薄力粉 ‥‥‥60g）
  - ドライイースト ‥‥‥‥3.6g
    (予備発酵のいらないもの)
  - 粉末モルト‥‥小さじ1/3(約0.7g)
  - 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥5g
- Ⓑ
  - 水(約20℃)‥‥‥‥‥190mL
  - レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥1滴



準備するもの

- キャンバス地
- クッキングシート（黒角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）

生地を移動させる板



メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉オーブン	下段	焼き上げ 約26分
〈焼き上げ〉高火力メニュー 10 フランスパン		

作り方

❶ 材料の混合

ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる

薄く打ち粉をした台に❶を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ

❷をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❹ 生地をまるめる

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵(1回目)

給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

❹を黒角皿にのせて**下段**に入れる。次の操作で1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。



※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❻ ガス抜き

生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❼ 1次発酵(2回目)

給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

❻を黒角皿にのせて**下段**に入れる。次の操作で1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。



❽ 分割・ベンチタイム

生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

❾ 成形

薄く打ち粉をした台に❽の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から1/4を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。



手前からも同様に折り、閉じ目を押える。



さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。



閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にし、台の上で転がすようにして約30cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

バリエーション

コーンマヨネーズパン（12個分）



作り方
ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーンと玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

あんパン（6個分）



作り方
1次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、6等分にしてベンチタイムをおく。生地を丸くのばして60gずつ丸めたあんを包む。ロールパンと同様に成形発酵させ、発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふって、ロールパンと同様に焼く。



山型パン

メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉〈焼き上げ〉オーブン	下段	焼き上げ 約35分

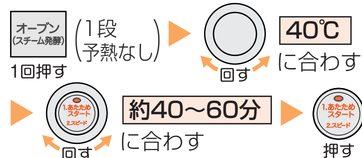
材料
(22×12×12cmの食パン型1個分・1.5斤分)
- 強力粉(ふるう)…………400g
- ドライイースト…………8g
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖……………20g
  - 塩……………8g
  - 牛乳(室温のもの)……260mL
- バター(室温にもどしておく)…20g

※1～2斤まで、焼くことができます。

作り方

❶ 1次発酵

給水タンクに満水マークまで水を入れてセットする。
ロールパン(78ページ参照)の❶～❹と同じ要領で生地を作り、耐熱容器に入れ、黒角皿にのせ、**下段**に入れる。次の操作で発酵させる。



❷ ガス抜き、分割

生地を軽く押さえてガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。

❸ ベンチタイム

なめらかな面を外にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20～30分休ませる。

❹ 成形し、型に入れる

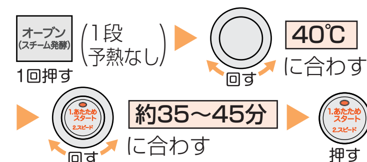
生地を1個ずつめん棒で縦約15cm×横約20cmくらいにのばし、手前から巻く。平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。
食パン型にサラダ油をぬり、巻き終わりを下にして入れ、生地を落ちつかせ、表面に霧を吹く。





❺ 成形発酵（2次発酵）

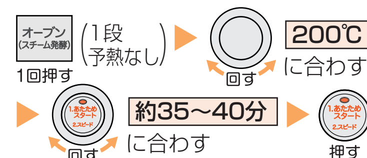
給水タンクに満水マークまで水を入れてセットする。黒角皿に❹をのせ、**下段**に入れる。次の操作で型いっぱいの大きさになるまで発酵させる。





❻ 焼き上げ

黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱途中に焼きムラが気になるときは、前後を入れ替えてください。

〈1斤、2斤の材料と加熱時間〉

材料＼サイズ	1斤	2斤
強力粉	300g	550g
ドライイースト	6g	12g
砂糖	15g	30g
塩	6g	12g
牛乳	200mL	360mL
バター	15g	30g
加熱時間の目安(焼き上げ)	約30～35分	約40～45分
(一次発酵)	約30～50分	約50～70分
(成形発酵)	約30～40分	約40～50分

※発酵は様子を見ながら加減してください。

ポイント
- 市販の食パン用ミックス粉を使っても焼くことができます。
- 生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。



ロールパン

メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉オーブン	下段	焼き上げ 約22分
〈焼き上げ〉オーブン	上段・下段	約23分

材料(12個分)

- 強力粉 ………………200g
- ドライイースト………小さじ1弱
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………大さじ4
  - 卵………………M寸2/3個
  - 塩………………小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの) ……120mL
- バター(室温にもどしておく)…35g
- 溶き卵 ………………1個分

作り方

❶ 材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる

❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ

薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいて、なめらかで弾力のある生地を作る。

❹ 生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵

給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。
黒角皿に❹をのせ、**下段**に入れ、次の操作で発酵させる。



❻ フィンガーテスト

生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ、中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。
※穴の周囲にしわができ生地がへこむのは発酵のしすぎです。



❼ ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



❽ 分割

生地を包丁かスケッパーで12等分にする。



❾ ベンチタイム

❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿ 成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

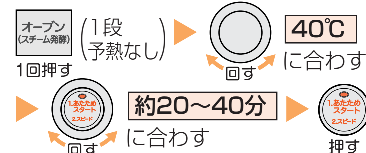




※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫ 成形発酵(2次発酵)

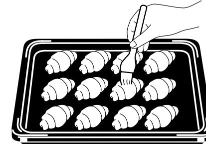
給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、**下段**に入れる。次の操作で2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。



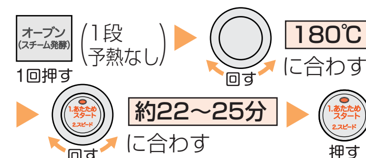
※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
※2段で焼くときは黒角皿を上段・下段に入れ、**【オーブン2段】40℃で約25～45分**発酵させる。途中で上段・下段を入れ替える。

⓬ 焼き上げ

成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。



次の操作で焼く。



- 2段で焼くとき(上段・下段)
  【オーブン2段】180℃ 約23～27分
  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。

ポイント

- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面をたたくようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。
- スチームを使った発酵なので、ラップや霧吹きは必要ありませんが、条件によってはスチームの発生が悪くなることがあります。表面が乾燥しているようなら霧吹きをしてください。



サブレ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー31 クッキー	上段	
	上段・下段	約25分

材料(直径6.5cmの菊型約15個分)
- バター(小さくきざむ)……100g
- 砂糖……70g
- 卵(溶きほぐす)……1/2個
- バニラエッセンス……少々
- アーモンドパウダー……45g
- Ⓐ { 薄力粉……180g / ベーキングパウダー……小さじ1/2 } (合わせてふるう)
- 溶き卵……1個分

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

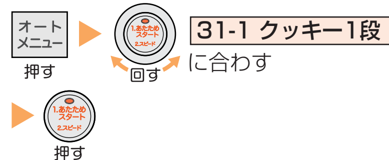
❶ 型抜きクッキー(80ページ参照)の❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、アーモンドパウダーを加え混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

❸ ❷をラップとラップの間にはさみ、約5mmの厚さにのばす。

❹ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❸を型で抜いて間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。

❺ ❹を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



※2段で焼くときは
【31-2 クッキー 2段】に合わせて焼く。
- 手動のとき
【オーブン1段】 170℃ 約22~25分
(2段は170℃ 約23~28分)

※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいとき
☞ 18ページ(延長機能の使いかた)

メモ

サブレはお好みで表面にフォークで模様をつけたり、グラニュー糖をふってもよいでしょう。



そばぼうろ

メニュー	付属品	加熱時間
〈焼き上げ〉オートメニュー31 クッキー	上段	焼き上げ約22分
	上段・下段	約25分

材料(約35個分)
- バター(室温にもどしておく)……20g
- 砂糖……70g
- 卵(溶きほぐす)……1/2個
- 卵黄……1個分
- Ⓐ { ベーキングパウダー……小さじ1/4 / 重曹……小さじ1/4 }
- Ⓑ { 薄力粉……30g / アーモンドパウダー……30g / そば粉……60g } (合わせてふるう)

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

メモ

お好みで、黒ごまを加えてもよいでしょう。

作り方

❶ ボールにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく練る。

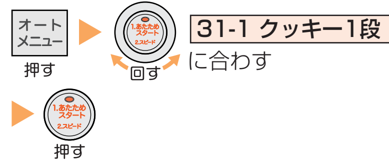
❷ ❶に卵を少しずつ加え、泡立器で空気をふくめるように混ぜる。

❸ ❷に卵黄を加え、よく混ぜる。

❹ ❸にⒶを加えて混ぜ、Ⓑをふるい入れてまんべんなく混ぜ合わせる。ひとまとめにして冷蔵庫で約1時間休ませる。

❺ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❹を手で小さくまるめて並べ、約5mmの厚さにおさえる。

❻ ❺を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



※2段で焼くときは
【31-2 クッキー2段】に合わせて焼く。
- 手動のとき
【オーブン1段】 170℃ 約22~25分
(2段は170℃ 約23~28分)

※加熱後、もう少し焼きたいとき
☞ 18ページ(延長機能の使いかた)



クッキー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー31 クッキー	上段	
	上段・下段	約25分

■型抜きクッキー

■型抜きクッキー

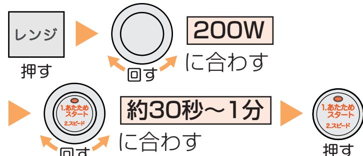
材料（約48個分）

- バター（小さくきざむ）……100g
- 砂糖……70g
- 卵（溶きほぐす）……2/3個（30g）
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉（ふるう）……200g

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、次の操作で加熱し、やわらかくする。



加熱後、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

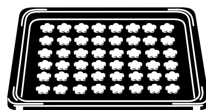
❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

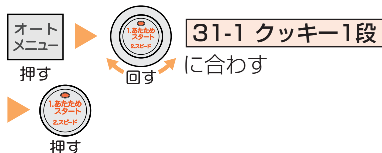
❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。





❻ ❺を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



※2段で焼くときは
【31-2 クッキー 2段】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【オーブン 1段】 170℃ 約22～25分
（2段は170℃ 約23～28分）

※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、☞18ページ（延長機能の使いかた）

■しぼりだしクッキー

材料（約24個分）

- バター（小さくきざむ）……90g
- 砂糖……60g
- 卵（溶きほぐす）……2/3個（20g）
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉（ふるう）……130g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）……適量
  レーズン（みじん切り）……適量

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

※ココア生地を作るときは、薄力粉を120gにし、ココア10gを加えてふるう。

■しぼりだしクッキー

作り方

❶ 生地は型抜きクッキー❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を**上段**に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

- 手動のとき
【オーブン 1段】 170℃ 約22～25分
（2段は170℃ 約23～28分）

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



チョコチップクッキー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー31 クッキー	上段	
	上段・下段	約25分

材料（約24個分）

- バター（室温にもどしておく）……60g
- 砂糖……60g
- 卵（溶きほぐす）……1個
- バニラエッセンス……少々
- チョコチップ……80g
- くるみ（粗くきざむ）……30g
- Ⓐ 薄力粉……110g
  ベーキングパウダー……小さじ2/3
  （合わせてふるう）

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコチップとくるみを加えて混ぜる。

❸ ❷にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❹ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❸を大さじ1ずつ並べる。

❺ ❹を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



※2段で焼くときは
【31-2 クッキー 2段】に合わせて焼く。
焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。

- 手動のとき
【オーブン 1段】 170℃ 約22～25分
（2段は170℃ 約23～28分）

※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、☞18ページ（延長機能の使いかた）



アップルパイ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約45分

材料
(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

- Ⓐ { 強力粉‥‥‥‥‥‥‥‥80g
  薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥120g
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥160g
  (冷やしたバターを7mm角に切る)
- 冷水
  ‥1/4～1/2カップ(50～100mL)
- りんごの甘煮‥‥‥‥‥下記参照
- 溶き卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約１時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。❸と❹を4～5回繰り返し、半分に分ける。



❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

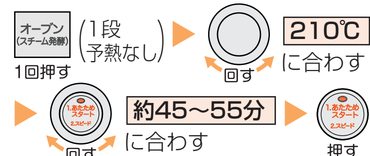
❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵をぬり、❽の生地をかぶせて、余分な生地を切り落とす。



❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 黒角皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約15分

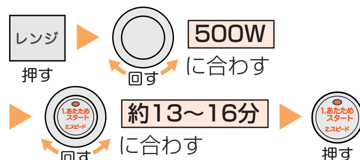
材料(アップルパイ1個分)

- りんご‥‥‥‥‥3個(正味600g)
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- レモン汁‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- シナモン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- コーンスターチ(同量の水で溶く)‥大さじ1/2

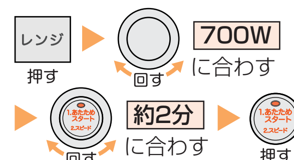
作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、次の操作で加熱する。



❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、次の操作で加熱する。





チョコバナナパイ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オーブン	中段	約22分
〈焼き上げ〉オーブン	上段・下段	約24分

材料（約6個、角皿1枚分）

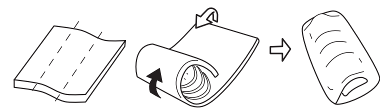
- 冷凍パイシート‥‥‥‥‥200g
- 中身
  { バナナ(厚さ約3mmの輪切り)
  ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1本
  板チョコレート‥‥‥‥30g
- 溶き卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分
- アーモンドスライス‥‥‥‥適量

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

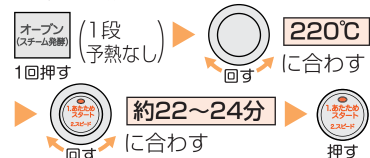
❶ 冷凍パイシートを室温にもどし、2～3mmの厚さにのばして、幅8～9cm×長さ15cmくらいに均等に切り分ける。（100gで3個分）

❷ ❶の中央にフォークで穴をあけ、チョコとバナナを1/6量ずつのせ、生地の手前1/3を折りかぶせ、向こう1/3を手前に折り、しっかり押さえる。表面に4～5本切り込みを入れる。



❸ ❷の表面に溶き卵をぬり、アーモンドスライスをのせる。

❹ 黒角皿に❸を並べ、**中段**に入れ、次の操作で焼く。



- ２段で焼くとき(上段･下段)
  【オーブン2段】220℃ 約24～27分



チーズケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約50分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- バター(小さくきざむ)········40g
- ビスケット················50g
  (甘みの少ないもの)
- クリームチーズ··········200g
- Ⓐ
  - 砂糖(ふるう)···········60g
  - コーンスターチ·········20g
  - レモン汁 ··········大さじ2
  - 生クリーム ········100mL
  - 卵(溶きほぐす) ······M寸2個
- 硫酸紙(型にはりつける)

作り方

❶ 耐熱容器にバターを入れ、次の操作で加熱し、溶かす。

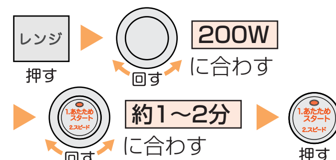


ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。

❷ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を側面にはりつけて底に❶をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



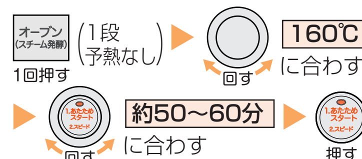
❸ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、次の操作で加熱し、やわらかくする。



なめらかになるまでよく練り、Ⓐの材料を順に加えてそのつどよく混ぜる。

❹ ❷に❸を流し入れて表面を平らにならす。

❺ 黒角皿の中央に❹をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



❻ 型から出し、硫酸紙をはずす。



マドレーヌ

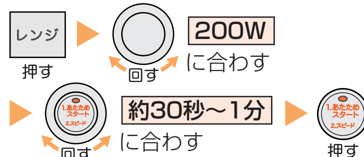
メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オーブン	上段	約18分
	上段・下段	約23分

材料
(直径6cmのマドレーヌ型12個分)
- バター(小さくきざむ) ······120g
- 砂糖 ····················120g
- 卵(溶きほぐす) ··············3個
- レモンの皮(すりおろす) ···1/2個分
- Ⓐ
  - 薄力粉 ··············120g
  - ベーキングパウダー
    ···············小さじ1/2
    (合わせてふるう)
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、次の操作で加熱し、やわらかくする。

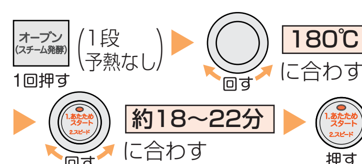


加熱後、泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、❷を分け入れる。

❹ 黒角皿に❸をのせて**上段**に入れ、次の操作で焼く。



- 2段で焼くとき(上段･下段)
  【オーブン2段】180℃ 約23～26分
  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。



ロールケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オーブン	上段	約20分
	上段・下段	約26分

バリエーション

ココアロール(1枚分)
薄力粉100gを80gに減らし、ココアを20g加え、合わせてふるう。

抹茶ロール(1枚分)
薄力粉に抹茶大さじ1を加え、合わせてふるう。

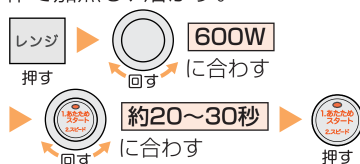
材料(黒角皿1枚分)

- 卵……………………M寸4個
- 砂糖……………………100g
- 薄力粉(ふるう)…………100g
- バター(小さくきざむ)………20g
- バニラエッセンス…………少々
- 硫酸紙(43×33cm)
- ホイップクリーム
  - 生クリーム…………200mL
  - 砂糖………………大さじ2
  - バニラエッセンス………少々
- お好みのフルーツ…………適量

作り方

❶ 黒角皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にバターを入れ、次の操作で加熱し、溶かす。



❸ ボールに卵を割りほぐして砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立ててバニラエッセンスを加える。

※泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安。

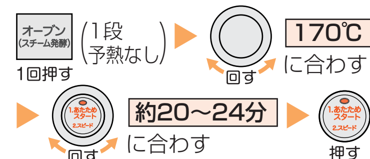


❹ ❸に薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、❷を加えて手早く混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❺ ❶に❹を流し入れて表面を平らにし、黒角皿の底を軽くたたいて空気抜きをする。

❻ ❺を**下段**に入れ、次の操作で焼く。



❼ 固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせて熱いうちに硫酸紙をはがす。さめれば、手前に横平行に3本浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、フルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



- 2段で焼くとき(上段・下段)
【オーブン2段】170℃ 約26〜30分
※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・下段を入れ替えてください。



パウンドケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約55分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

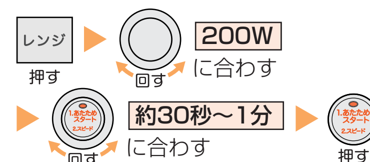
材料
(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)

- バター(小さくきざむ)……100g
- 砂糖……………………80g
- 卵(溶きほぐす)…………2個
- Ⓐ
  - 薄力粉…………………120g
  - ベーキングパウダー……………小さじ1/2
  - (合わせてふるう)
- ドライフルーツ
  - レーズン………………50g
  - ドレンチェリー…………30g
  - (みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく)
- バニラエッセンス…………少々
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、次の操作で加熱し、やわらかくする。



加熱後、泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



❼ 型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。



材料

（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）

- 卵黄……………………5個分
- 卵白……………………6個分
- 砂糖……………………120g
- 水………………………80mL
- レモン汁………………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）……1個分
- サラダ油………………60mL
- Ⓐ 薄力粉………………120g
  ベーキングパウダー………小さじ1/2
  （合わせてふるう）

シフォンケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約45分

作り方

❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

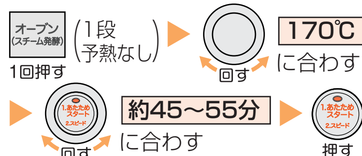
❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の1/3量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加え、ゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをする。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



❼ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント

- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション

※生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ



レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加え、作り方❶の最後に粗くきざんだ甘納豆80gを加えます。

コーヒーシフォンケーキ



水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものを加えます。

バナナシフォンケーキ



レモンの皮の代わりにバナナ中1本（フォークでつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加える。

失敗しないケーキづくりのポイント

断　面	状　態	原　因
	•ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。	
	•ふくらみが悪い。	•粉の混ぜすぎ（粘りが出た） •卵の泡立て不足 •配合のまちがい（砂糖が少ない） •ボールに油や水分が付着していた •溶かしバターを入れたとき、混ぜすぎた •生地を置いておき、すぐに焼かなかった
	•固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。	•粉の混ぜすぎ •溶かしバターがさめていた
	•中央部が沈む。	•粉合わせ不足 •粉をふるって入れなかった •粉が少ない、または砂糖、卵の量が多い

チョコレートケーキ



メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 30 ケーキ	下段	約41分

材料
（直径21cmのケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵 …… M寸4個
- 砂糖 …… 140g
- 薄力粉 …… 110g、ココア …… 30g（合わせてふるう）
- バター …… 20g、牛乳 …… 大さじ1
- バニラエッセンス …… 少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ガナッシュ
- チョコレート(細かく刻む) …… 150g
- 生クリーム …… 150mL
- ブランデー …… 大さじ1 1/2

シロップ
- 水 …… 大さじ6、砂糖 …… 大さじ4 1/2、ブランデー …… 大さじ3（合わせてレンジ700Wで約2分加熱）
- ココア …… 適量
- チョコレート(けずったもの) …… 適量

（1mL＝1cc）

作り方

●チョコレートスポンジケーキ

❶ スポンジケーキ（86ページ参照）と同じ要領でケーキを焼き上げ、さます。
- 手動のとき
【オーブン1段】160℃（予熱なし）約45～50分

●ガナッシュをつくる

❷ 耐熱容器に生クリームを入れ、次の操作で加熱する。



チョコレートを加えて溶かした後、容器の底を冷水で冷やしながら、ブランデーを加え泡立てる。

❸ ❶を横3枚に切り、切り口にシロップをぬり、さらに❷をぬって、3枚を重ねたあと、全体にガナッシュをぬる。
表面にココアをふりかけて、中央にけずったチョコレートを飾る。



ショートケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約44分
〈焼き上げ〉オートメニュー 30 ケーキ	下段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵……M寸4個
- 砂糖……120g
- 薄力粉……120g
- Ⓐ｛バター(小さくきざむ)……20g／牛乳……大さじ1
- バニラエッセンス……少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- Ⓑ｛粉砂糖……大さじ5／ブランデー……少々

シロップ
- Ⓒ｛砂糖……大さじ5／水……大さじ5
(合わせてレンジ出力700Wで約1分加熱)
- リキュール……大さじ1 (Ⓒと合わせる)
- いちご……25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



❷ 耐熱容器にⒶを入れ、次の操作で加熱し、バターを溶かす。



❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

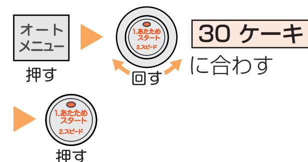
❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。



❽ 黒角皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



- 手動で焼くとき
【オーブン1段】160℃ 約43〜48分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落として焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、ネットの上でさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



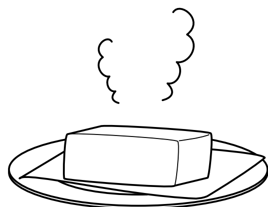
- **直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。**
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン1段】160℃**で焼きます。(時間は右表参照)
- 15cmは手動で焼いてください。(自動ではできません。)

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約41分	約44分	約46分
	手動	約35分	約40〜43分	約43〜48分	約48〜53分

アイデアクッキング

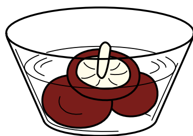
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁(約300g)につき、**【レンジ500W】**で**約2～3分**に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。



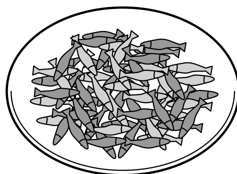
干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えて、ふたなしで**【レンジ600W】**で様子をみながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。



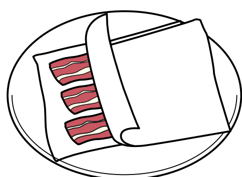
ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2～3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。



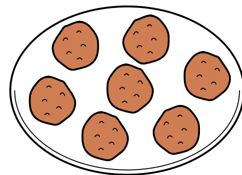
カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ600W】で様子を見ながら加熱。
3枚で**約2～3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。



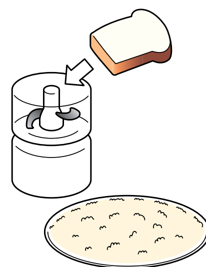
せんべい・クッキーの乾燥

●重ならないように平皿に広げて**【レンジ600W】**で様子をみながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。



パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ(約50g)につき**【レンジ600W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。



ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ700W】**で**約14～16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。途中1～2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。



◆いちごジャム

いちご ････････････300g
(ヘタをとる)
砂糖 ･･･････････････120g
レモン汁･････････小さじ2
サラダ油 ･････････1～2滴

◆りんごジャム

りんご（紅玉）･････300g
(皮をむき、芯をとって
塩水につけてすりおろす)
砂糖 ･･･････････････140g
レモン汁･････････小さじ2

◆キウイジャム

キウイ･･･5個(正味300g)
(皮をむいて小さく切る)
グラニュー糖 ･･････160g
レモン汁･････････大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

カンタン一品



肉みそ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約6分

材料（4人分）　約124kcal

- 豚ひき肉……100g
- Ⓐ
  - 青ねぎ……1本
  - 干ししいたけ（もどす）……2枚
  - ゆでたけのこ……30g
- Ⓑ
  - にんにく（すりおろす）……1/2かけ
  - しょうが（すりおろす）……1/2かけ
  - みそ……大さじ3
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - みりん……大さじ1

作り方

❶ Ⓐはすべてみじん切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とⒷを入れて混ぜラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



加熱途中2～3回かき混ぜる。



ピーマンの昆布和え

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約2分

材料（4人分）　約9kcal

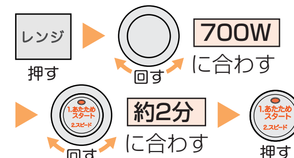
- ピーマン……3個
- 塩吹き昆布……大さじ1
- 白ごま……適量

作り方

❶ ピーマンのたねを出し、せん切りにする。

❷ 耐熱容器に❶と塩吹き昆布を入れて軽く混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



加熱後さらによく混ぜ合わせる。



即席漬け

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約1分30秒

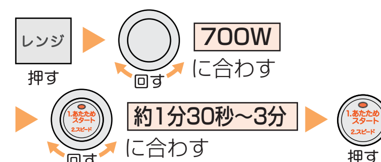
材料（4人分）　約14kcal

- キャベツ、きゅうり、にんじん……合わせて200g
- Ⓐ
  - 赤唐辛子（小口切り）……1本
  - 塩昆布（せん切り）……適量
  - しょうゆ……小さじ1/2

作り方

❶ 野菜を食べやすい大きさに薄く切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れてラップをし、次の操作で加熱する。



❸ 常温までさましてから、冷蔵庫で冷やす。



えびのチリソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約6分

材料(4人分)　約152kcal

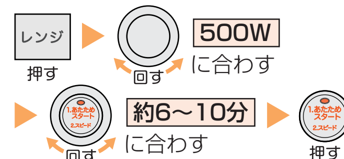
- えび …………16尾(約350g)
- チリソース
  - にんにく(みじん切り) ……………小さじ1
  - ねぎ(みじん切り) ……大さじ3
  - トマトケチャップ ……大さじ4
  - 豆板醤 …………小さじ1/2
  - 砂糖 ……………小さじ2
  - 片栗粉 …………小さじ2
  - 酒 ……………大さじ2
  - しょうゆ …………大さじ2
  - ごま油 …………大さじ1
  - 水 ……………大さじ2

作り方

❶ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取って水洗いした後、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❷ 耐熱容器にチリソースの材料を入れてよく混ぜる。❶を加えてよくからめ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



加熱途中2〜3回かき混ぜる。



肉じゃが

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(4人分)　約314kcal

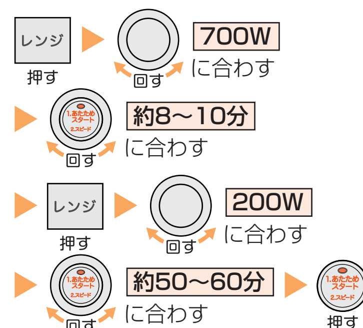
- 牛薄切り肉 ……………200g
- じゃがいも ……3個(約450g)
- 玉ねぎ …………1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水 ……1カップ(200mL)
  - 砂糖 ……………大さじ4
  - しょうゆ …………大さじ4
  - 酒 ……………大さじ1 1/2
  - みりん …………大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3〜4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❸ 次の操作で加熱する。





かぼちゃの含め煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)　約161kcal

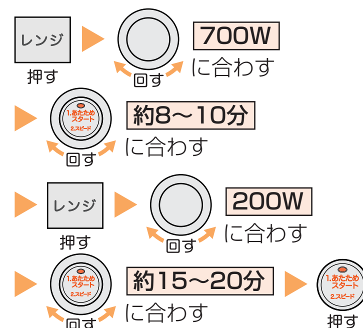
- かぼちゃ ……中1個(正味600g)
- Ⓐ
  - だし汁 …1カップ(200mL)
  - 砂糖 ……………大さじ2
  - しょうゆ ………大さじ1 1/2
  - みりん …………小さじ1
  - 塩 ……………小さじ1/2

作り方

❶ かぼちゃは種とへたを取ってひと口大に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❸ 次の操作で加熱する。



ポイント

- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。



ごはん

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)　約267kcal
- 精白米…………2合(約300g)
- 水………………420mL

ポイント

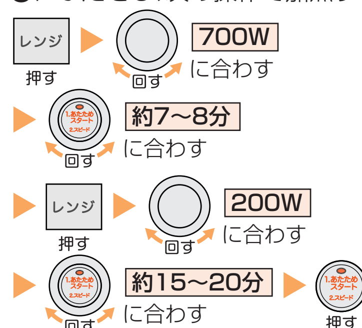
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ700W】約3～4分 【レンジ200W】約12～15分	【レンジ700W】約10～11分 【レンジ200W】約25～30分

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約30分～1時間ほどつけておく。

❷ ❶にふたをし、次の操作で加熱する。



❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。
※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。



あさりの酒蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約8分

材料(4人分)　約102kcal
- あさり………………約600g
- Ⓐ
  - バター…………大さじ2
  - 酒………………大さじ2
  - こしょう…………少々
- きざみねぎ…………1本分

バリエーション

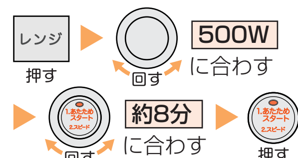
あさりのワイン蒸し

酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。
ねぎの代わりに、にんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

作り方

❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❷ 大きめの耐熱容器に❶のあさりを入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、次の操作で加熱する。



加熱途中1～2回かき混ぜる。



和風サラダ

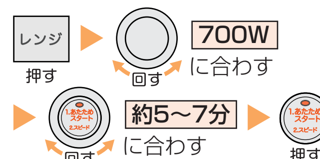
メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約8分

材料(4人分)　約313kcal
- じゃがいも……2個(約300g)
- にんじん………1/2本(約100g)
- さやいんげん…………50g
- 塩・こしょう…………各少々
- 鶏胸肉…………1枚(約200g)
  (ひと口大のそぎ切り)
- Ⓐ
  - 酒……………………大さじ1
  - 塩……………………少々
- ごまマヨネーズ
  - すりごま…………大さじ2
  - マヨネーズ………大さじ5
  - 酢…………………小さじ2
  - 薄口しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖………………小さじ1

作り方

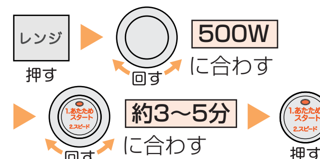
❶ じゃがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。

❷ 耐熱容器に❶を入れてラップをし、次の操作で加熱する。



加熱途中かき混ぜ、塩・こしょうをする。

❸ 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、次の操作で加熱する。



加熱途中かき混ぜる。

❹ ❷と❸をさまし、ごまマヨネーズであえる。



蒸し鶏とキャベツのサッパリ和え

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム＋レンジ	なし	約8分

材料(4人分) 約74kcal

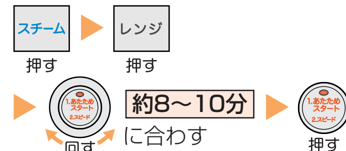
- 鶏ささみ……………200g
- Ⓐ
  - 酒……………大さじ2
  - しょうが汁……………小さじ1
  - 塩……………少々
- キャベツ……………130g
  (ひと口大に切る)
- Ⓑ
  - もみじおろし……………適量
  - きざみねぎ……………適量
  - ぽん酢……………大さじ3

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ささみはすじを取って適当な大きさにさき、Ⓐに30分ほどつけておく。

❸ 深めの耐熱容器にキャベツと❷を入れ、次の操作で加熱する。



❹ 蒸し上がれば、Ⓑと和える。



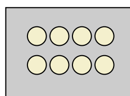
蒸したまご

材料(8個分) 約76kcal

- 卵（冷蔵）……………M寸8個

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	下段	約20分

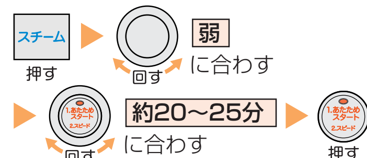
置き方



作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 黒角皿にネットをのせ､卵をのせて、**下段**に入れ、次の操作で加熱する。





豚肉のスチーム春巻き

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム調理	下段	約18分

材料(8本分) 約144kcal

- ライスペーパー……………4枚
- 春雨……………20g
- Ⓐ
  - 豚ひき肉……………150g
  - 塩・こしょう……………各少々
  - しょうゆ……………小さじ1/2
  - ナンプラー……………小さじ1
  - 一味唐辛子……………適量
  - ごま油……………少量
- 青じそ……………8枚
- にんじん(せん切り)……………40g
- クッキングシート……………1枚
  (約25×30cm)

たれ

- ナンプラー……………大さじ2
- 水……………大さじ2
- ゆず……………適量

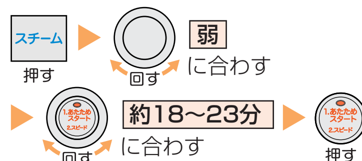
作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 春雨はもどさずにこまかく切り、Ⓐと混ぜ合わせる。

❸ ライスペーパーは半分に切り、水にくぐらせてしっとりとやわらかくしたあと、円を上側にしてペーパータオルなどの上に置く。手前中央に青じそを置き、にんじんと❷をのせて巻く。

❹ 黒角皿にネットをのせ、クッキングシートを敷いて❸を並べ、**下段**に入れて次の操作で加熱する。



❺ たれを作る。ナンプラーと水を混ぜ合わせ、ゆずを絞り入れる。



はまちの蒸しもの

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム＋レンジ	なし	約7分

材料(4人分)　約206kcal

- はまち(上身)……300g
- もやし……60g
- にら(5cm幅に切る)……1/2束
- ごま油……適量

たれ(混ぜ合わせる)
- しょうゆ……大さじ1
- 酢……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 豆板醤……小さじ1

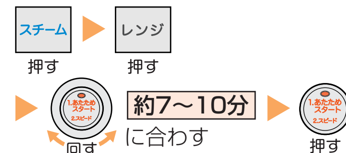
作り方

❶ 給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

❷ はまちは厚さ約1cmに切る。

❸ 直径約26cmの耐熱性の平皿にごま油を薄くぬり、❷を放射状にならべて中央にもやしとにらをのせる。

❹ 次の操作で加熱する。



❺ 蒸し上がれば、たれをかける。



シーフードマリネ

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム＋レンジ	なし	約7分

材料(4人分)　約182kcal

- えび……8尾
- いか……1ぱい(約200g)
- ゆでたこ(一口大に切る)……150g
- Ⓐ
  - レモン汁……1個分(約30g)
  - にんにく(薄切り)……1かけ
  - 塩……小さじ2/3
  - こしょう……少々
  - 赤唐辛子(半分に切る)……1本分
  - オレガノ……少々
  - ローリエ……1〜2枚
  - サラダ油……大さじ1
- トマト……大1個

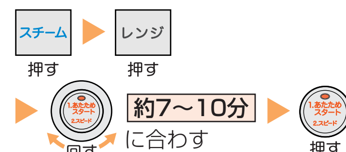
作り方

❶ 給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。いかは足と内臓を取りのぞいて皮をむき、1cm位の輪切りにする。

❸ 直径約23cmの耐熱性の深皿に❷とⒶを入れて混ぜ合わせる。

❹ 次の操作で加熱する。



❺ 粗熱が取れたら、たこを加え冷蔵庫で冷やし、半月切りにしたトマトの上に盛る。



えび団子のれんげ蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
スチーム＋レンジ	なし	約6分

材料(陶器製のれんげ8個分)　約48kcal

- えび……正味120g
  (尾、背わた、殻を取る)
- はんぺん……1/2枚(約50g)
- ゆでたけのこ(みじん切り)……40g
- Ⓐ
  - 酒……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 塩・こしょう……各少々
  - しょうが(おろす)……適量
  - 片栗粉……小さじ1/2
- サラダ油……適量

メモ
お好みでぽん酢をかけてもよいでしょう。

作り方

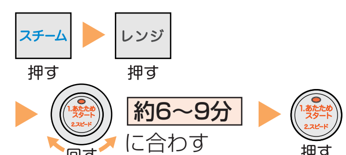
❶ 給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。

❷ えびとはんぺんは、粗みじん切りにして包丁でたたく。

❸ ボールに❷とゆでたけのこ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。

❹ れんげの内側にサラダ油をぬり、❸をのせて形を整えて、平皿にのせる。

❺ 次の操作で加熱する。



手作り豆腐



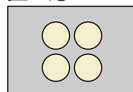
手作り豆腐

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 29 手作り豆腐	なし	約20分

材料（4個分）　約46kcal
- 成分無調整豆乳（大豆固形分11%以上）……400mL
- にがり……適量

※にがりの種類によって使用する量が異なります。パッケージの指導に従ってください。

置き方



注　意

ヒーターの熱で庫内が熱くなりますので、取り出すときは気を付けてください。

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに冷えた豆乳とにがりを入れ、泡を作らないようによく混ぜ合わせる。

※均一に混ざらないと、うまく固まらないことがあります。

❸ 耐熱容器に❷を静かに4等分に分け入れ、表面の泡をていねいに取り除く。

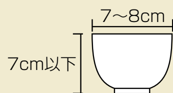
❹ 次の操作で加熱する。



※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

ポイント

- 使用する耐熱容器　例）そばちょこや茶わん蒸し容器など。



※容器の形状によって仕上りが変わるため、ご注意ください。

- 1個の量が約100mLになるように均等に分け入れてください。
  1個の量が100mL以上になると仕上りが悪くなることがあります。
- 豆乳やにがりの種類・濃度によって仕上りが異なります。
- にがりの量は、パッケージに指導してある「豆腐を作る場合」の割合に従って調節してください。
- 余熱や冷やすことでしっかり固まるので、中央が少し揺れるくらいのやわらかめに仕上げています。
  スプーンでお召し上がりください。
  もう少し固めたいときは、しばらく蒸らしてください。



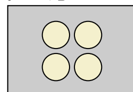
豆花

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 29 手作り豆腐	なし	約20分

材料(4個分)　約63kcal
- 成分無調整豆乳（大豆固形分11%以上）……400mL
- 砂糖……大さじ2
- にがり……適量

※にがりの種類によって使用する量が異なります。パッケージの指導に従ってください。

置き方



作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに冷えた豆乳と砂糖、にがりを入れ、泡を作らないようによく混ぜ合わせる。

※均一に混ざらないと、うまく固まらないことがあります。

❸ 耐熱容器に❷を静かに4等分に分け入れ、表面の泡をていねいに取り除く。

❹ 次の操作で加熱する。



※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



茶わん蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 28 茶わん蒸し	なし	約20分

材料（4人分）　約88kcal

- 鶏ささみ……………………40g
- 酒・しょうゆ・砂糖 ……各少々
- 卵 ……………………M寸2個
- Ⓐ
  - だし汁 ‥$1\frac{3}{4}$カップ（350mL）
  - 塩・薄口しょうゆ・みりん ………各小さじ$\frac{2}{3}$弱
- えび ……………………4尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ………………2枚
  （もどして半分に切る）
- かまぼこ……………………4枚
- ぎんなん……………………8粒
- みつ葉 ……………………少々



注　意

ヒーターの熱で庫内が熱くなりますので、取り出すときは気を付けてください。

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ささみはすじを取り、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❸ 卵とⒶをよく混ぜ合わせてこす。

❹ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❷を分け入れ、❸を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❺ 庫内の中央に❹を寄せて置き、次の操作で加熱する。



❻ できあがれば、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

ポイント

- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1～4個までできます。1・2個は**【仕上り調節】**を**弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温（約20～25℃）の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または延長機能で様子を見ながら追加加熱してください。　☞18ページ



中華風茶わん蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
〈蒸し上げ〉オートメニュー 28 茶わん蒸し	なし	蒸し上げ 約20分
〈仕上げ〉レンジ出力		

材料（4人分）　約79kcal

- Ⓐ
  - 鶏ささみ（1cm角切り）……60g
  - 焼き豚（みじん切り）……20g
  - 干ししいたけ…………1枚
    （みじん切り）
  - 干しえび（みじん切り）……10g
  - ゆでたけのこ（みじん切り）…20g
- 卵 ……………………M寸2個
- Ⓑ
  - チキンスープ…$1\frac{1}{2}$カップ（300mL）
  - 塩・こしょう ………各少々

あん
- Ⓒ
  - スープ……$\frac{1}{2}$カップ（100mL）
  - 薄口しょうゆ………小さじ1
  - ごま油…………小さじ$\frac{1}{2}$
  - 塩 ……………………少々
- 片栗粉（同量の水で溶く）…小さじ1
- にら（みじん切り）…………1本

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ Ⓐをそれぞれ4等分して、耐熱容器に分け入れる。

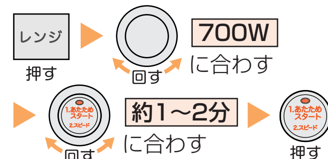
❸ 卵とⒷを混ぜ合わせてこす。

❹ ❸を❷に分け入れ、ラップをする。

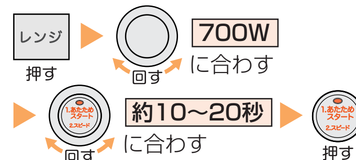
❺ 庫内の中央に❹を寄せて置き、次の操作で加熱する。



❻ 耐熱容器にⒸを入れ、次の操作で加熱する（あんを作る）。



片栗粉を加えてよく混ぜた後、次の操作で再び加熱し、混ぜる。



❼ できあがった❺に、にらをのせ、❻をかける。



かれいの煮つけ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	煮込み 約35分
〈煮込み〉オートメニュー 23−2 煮物（魚）		

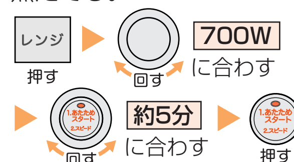
材料(4人分)　約189kcal
- かれい ‥4切れ（1切れ 約150g）
- しょうが（薄切り）‥‥‥‥‥1かけ
- Ⓐ
  - 水‥‥‥‥1カップ（200mL）
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3

• 手動のとき
【レンジ700W】約6分
↓ 続けて
【レンジ200W】約25分

作り方

❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするために黒い方に骨にそって、包丁で切れ目を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、次の操作で加熱し、煮たてる。



❸ ❷に❶を加え、全体に煮汁をかける。ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。





さばのみそ煮

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	煮込み 約35分
〈煮込み〉オートメニュー 23−2 煮物（魚）		

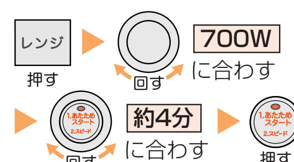
材料(4人分)　約302kcal
- 生さば ‥4切れ（1切れ 約100g）
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- しょうが（せん切り）‥‥‥‥適量
- Ⓐ
  - 赤みそ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
  - 水‥‥‥‥1カップ（200mL）
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4

• 手動のとき
【レンジ700W】約6分
↓ 続けて
【レンジ200W】約25分

作り方

❶ さばは薄塩をしてしばらくおき、ザルに並べて熱湯をかける。

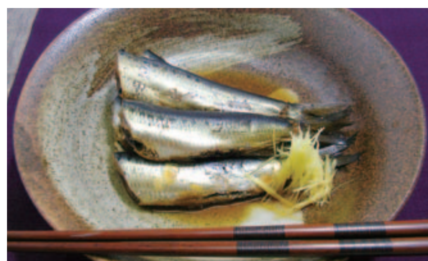
❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、次の操作で加熱し、みそを溶かす。



❸ ❷に❶を加え、ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。





いわしのしょうが煮

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	煮込み 約35分
〈煮込み〉オートメニュー 23−2 煮物（魚）		

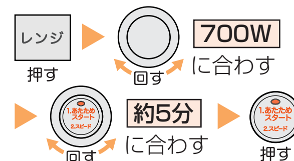
材料(4人分)　約385kcal
- いわし‥‥‥‥中12尾（約600g）
- しょうが（せん切り）‥‥‥‥30g
- Ⓐ
  - 水 ‥‥‥3/4カップ（150mL）
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3

• 手動のとき
【レンジ700W】約4分
↓ 続けて
【レンジ200W】約30分

作り方

❶ いわしは頭を切り落として内臓を抜き取り、塩水でていねいに洗って、水気をふく。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、次の操作で加熱し、煮たてる。



❸ ❷に❶を加え、ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。





野菜カレー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈煮込み〉オートメニュー 23−1 煮物(野菜)	なし	煮込み 約50分

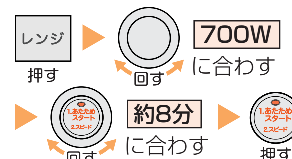
材料(4人分) 約353kcal

- 玉ねぎ ……… 1個(約200g)(みじん切り)
- ベーコン(1cm幅に切る) …… 2枚
- かぼちゃ ……… 150g(7〜8mmのいちょう切り)
- じゃがいも …… 1個(約150g)(7〜8mmのいちょう切り)
- なす ……… 2個(約140g)(小さめの乱切り)
- にんじん ……… 1/2本(約100g)(小さめの乱切り)
- 完熟トマト …… 1個(約150g)(2cmの角切り)
- ピーマン(角切り) ……… 2個
- バター ……… 大さじ3
- Ⓐ 水 …… 2 1/2カップ(500mL)
  固形スープの素 ……… 1個
  固形カレールウ …… 100g(細かくきざむ)
- Ⓑ 牛乳 …… 1/4カップ(50mL)
  しょうゆ ……… 小さじ1

作り方

❶ フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、次に野菜を固いものから順に入れて炒める。

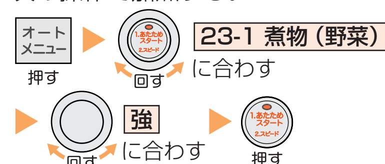
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れてふたをし、次の操作で加熱し、カレールウを溶かす。



約8分 に合わす

❸ ❷にⒷを加えてよく混ぜ、炒めた❶を入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。



加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせる。

- 手動のとき
  【レンジ700W】約8分
  ↓ 続けて
  【レンジ200W】約40分



キーマカレー

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 23−1 煮物(野菜)	なし	煮込み 約60分

材料(4人分) 約282kcal

- 合びき肉 ……… 300g
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ‥ 1個(約200g)
  にんじん(みじん切り) ……… 中1/2本(約100g)
  ピーマン(みじん切り) ……… 2個
  なす(みじん切り) ……… 1本
- トマト(ざく切り) ……… 小1個
- にんにく(みじん切り) …… 1かけ
- サラダ油・バター …… 各大さじ1
- 塩・こしょう ……… 各少々
- Ⓑ 水 …… 1カップ(200mL)
  固形スープの素 ……… 1個
  カレー粉 ……… 大さじ1 1/3
  トマトケチャップ … 大さじ1
  しょうゆ ……… 小さじ1/2

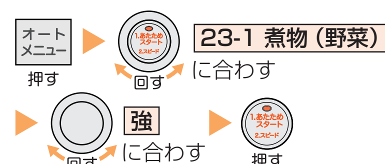
作り方

❶ フライパンにサラダ油・バターを入れて熱し、にんにくを炒め、Ⓐの野菜をしんなりするまで炒める。

❷ ❶にひき肉を加え肉の色が変わるまで炒め、さらにトマトを加え、塩・こしょうをする。

❸ 深めの耐熱容器に❷を入れ、Ⓑを加え混ぜ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。



- 手動のとき
  【レンジ700W】約8分
  ↓ 続けて
  【レンジ200W】約50分



ロールキャベツ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ	なし	煮込み 約50分
〈煮込み〉 オートメニュー 23−1 煮物（野菜）		

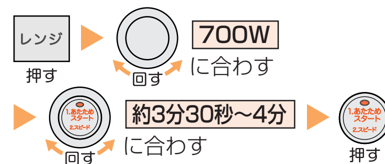
材料（8個分）　約180kcal

- キャベツ ……8枚（約400g）
- Ⓐ
  - 牛ひき肉 ……200g
  - 玉ねぎ ……1/2個（約100g）（みじん切り）
  - パン粉 ……大さじ2（牛乳大さじ1/2で湿らせる）
  - 塩・こしょう ……各少々
  - ナツメグ ……少々
- Ⓑ
  - 水 ……2 1/2カップ（500mL）
  - 固形スープ ……2個
  - トマトケチャップ ……大さじ4
- 塩・こしょう ……各少々

- 手動のとき
【レンジ700W】約8分
↓　続けて
【レンジ200W】約50分

作り方

❶ キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互に重ねて、ラップに包む。巻き終わりを下にして平皿にのせ、次の操作で加熱する。



❷ ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分にする。

❸ ❶のキャベツの上に❷を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじでとめる。

❹ 深めの耐熱容器に❸とⒷを入れ、塩・こしょうをし、落としぶたをしてさらにふたをする。

❺ 次の操作で加熱する。





ひじきとさつまいもの煮物

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 23−1 煮物（野菜）	なし	約40分

材料(4人分)　約221kcal

- ひじき（乾燥したもの）……40g
- さつまいも ……中1本（約200g）
- にんじん ……1/2本（約100g）
- 油揚げ ……1/2枚
- サラダ油 ……大さじ2
- Ⓐ
  - だし汁 ……1 1/2カップ（300mL）
  - しょうゆ ……大さじ4
  - 砂糖 ……大さじ4
  - みりん ……大さじ1
  - 酒 ……大さじ1

- 手動のとき
【レンジ700W】約8分
↓　続けて
【レンジ200W】約30分

作り方

❶ ひじきは水で洗ってごみや砂を取り、多量の水につけて十分戻して水気を切る。

❷ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、にんじんとともにせん切りにする。

❸ さつまいもは皮をむき、1cm角に切り水にさらしておく。

❹ フライパンを熱し、サラダ油を入れ❶のひじきと❷を軽く炒める。

❺ 深めの耐熱容器にⒶを入れて、❹と❸のさつまいもを加え、落としぶたをしてさらにふたをする。

❻ 次の操作で加熱する。



ポイント

- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。

煮物

ポイント

- 容器は深めの耐熱容器（容量2L以上／深さ7cm以上）をお使いください。
- 分量が標準量より多めのとき（約6人分）は**【仕上がり調節】強**を、標準量より少ないとき（2〜3人分）は**弱**を使います。
- 加熱後は全体を軽く混ぜ合わせて味をなじませます。
  また、もう少し煮込みたいときは、手動**【レンジ200W】**で様子を見ながら加熱してください。



筑前煮

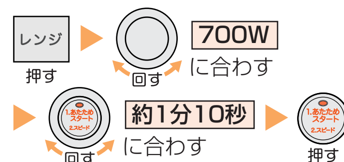
メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	煮込み 約50分
〈煮込み〉23−1 煮物（野菜）		

材料（4人分）　約211kcal

- 鶏もも肉……200g（ひと口大のそぎ切り）
- れんこん……100g（乱切り、酢水につける）
- ごぼう……100g（乱切り、酢水につける）
- ゆでたけのこ（乱切り）……100g
- にんじん……1/2本（約100g）（乱切り）
- 干ししいたけ……5枚（もどして半分に切る）
- こんにゃく……1丁（約200g）（ひと口大にちぎり、ゆでる）
- さやえんどう（すじを取る）……50g
- サラダ油……大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁……1 1/2カップ（300mL）
  - しょうゆ……大さじ4
  - 砂糖……大さじ3
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包み、平皿にのせ、次の操作で加熱する。



❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをしてさらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。



加熱後、さやえんどうを加える。

- 手動のとき
  【レンジ700W】約8分
  ↓　続けて
  【レンジ200W】約40分



切り干し大根の煮物

メニュー	付属品	加熱時間
〈煮込み〉23−1 煮物（野菜）	なし	約40分

材料(4人分)　約185kcal

- 切り干し大根……60g
- 油揚げ……1枚
- にんじん（せん切り）……1/2本（約100g）
- サラダ油……大さじ1
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ3
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - だし汁、切り干し大根のもどし汁……合わせて2 1/2カップ（500mL）

- 手動のとき
  【レンジ700W】約10分
  ↓　続けて
  【レンジ200W】約20〜30分

作り方

❶ 切り干し大根は洗ってごみなどを取りのぞき、15〜20分水につけてもどす。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、4cm長さの5mm幅に切る。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、水気を絞った切り干し大根と油揚げ、にんじんを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを合わせたものを加え、落としぶたをしてさらにふたをする。

❹ 次の操作で加熱する。





ヒレカツ

約145kcal（1個分）

材料（12個分）
- 豚ヒレ肉（かたまり）……300g
- 塩・こしょう……各適量
- 衣
  - 小麦粉……適量
  - 溶き卵……1個
  - フライ用パン粉……1回分

＊2段で焼く場合
材料を倍量にし、【27-2 ヘルシーフライ2段】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約20～25分（2段は250℃ 約30～35分）

作り方

❶ 右ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ 豚肉は12等分に切り、包丁でたたいて塩・こしょうをする。

❸ 小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れ、次の操作で焼く。





鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

約155kcal（1個分）

材料（12個分）
- 鶏ささみ（すじを取る）……6本
- さやいんげん（すじを取る）……12本
- えび（殻をむき、背わたを取る）……6尾
- ハム（半分に切る）……6枚
- 塩・こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ1/2
- 衣
  - 小麦粉……適量
  - 溶き卵……1個
  - コーンフレーク（くだく）……60g

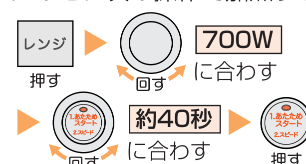
＊2段で焼く場合
材料を倍量にし、【27-2 ヘルシーフライ2段】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約20～25分（2段は250℃ 約30～35分）

作り方

❶ ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。

❷ さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、次の操作で加熱する。



加熱後、冷水にとってさまし、半分に切る。

❸ ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて上からサラダ油をかけて**下段**に入れる。次の操作で焼く。





えびのヘルシーフライ

約85kcal（1尾分）

材料（16尾分）
- えび……16尾
- 塩・こしょう……各少々
- 衣
  - 小麦粉……適量
  - 溶き卵……1個
  - フライ用パン粉……1回分

＊2段で焼く場合
材料を倍量にし、【27-2 ヘルシーフライ2段】仕上り「弱」に合わせて焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約18～23分（2段は250℃ 約28～33分）

作り方

❶ 右ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

❸ ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



ヘルシーフライ



フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油をカットして油で揚げるより低カロリー！

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー 27-1 ヘルシーフライ 1段	下段	約21分
オートメニュー 27-2 ヘルシーフライ 2段	上段・下段	約31分

ポイント

- 1段の場合は、下段で焼いてください。2段の場合は上段・下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。
- 黒角皿のこびりつきが気になるときは、アルミホイルやクッキングシートを敷くとよいでしょう。
- 加熱後、もう少し加熱したいときは ☞18ページ（延長機能の使いかた）

フライ用パン粉



バリエーション

粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

材料(1回分)

- パン粉 ･････････････････････ 70g
- サラダ油 ････････････ 大さじ1 1/2

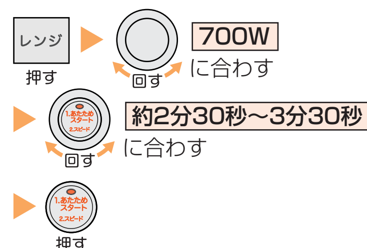
⚠ 注　意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがあります。ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷ 次の操作できつね色になるまで加熱する。途中3〜4回かき混ぜる。



豚肉のポテトフライ



約153kcal（1個分）

バリエーション

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

材料(12個分)

- 豚ロース薄切り肉 ････････ 300g
- 塩・こしょう ････････････ 各少々
- じゃがいも(拍子木切り) ･････････ 1個(約150g)
- 衣
  - 小麦粉 ･････････････････････ 適量
  - 溶き卵 ･････････････････････ 1個
  - フライ用パン粉 ････････････ 1回分

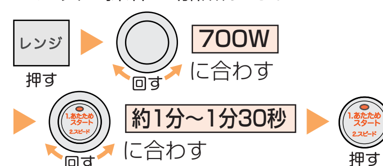
＊2段で焼く場合
材料を倍量にし、【27-2 ヘルシーフライ2段】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【オーブン】(予熱なし) 250℃ 約20〜25分
(2段は250℃ 約30〜35分)

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、次の操作で加熱する。



❸ 豚肉を広げ、塩･こしょうをし、❷を2〜3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿に❸を並べて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



黄色 カレー粉に含まれるクルクミンは肝機能回復に有効



ドライカレー風おこわ

材料(4人分) 約172kcal

- もち米 ・・・・・・・・・・2合(約300g)
- 玉ねぎ(みじん切り)・・・・1/4個(約50g)
- にんじん(みじん切り)・・・1/4本(約50g)
- レーズン・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ピーマン(みじん切り)・・・・・・・・・・1個
- Ⓐ
  - 水・・・・・・・・・・・・・・・・・250mL
  - コンソメ(顆粒)・・・小さじ2(5.3g)
  - カレーパウダー ・・・・・・・小さじ2
  - にんにく(すりおろす)・・・・・3g
  - しょうが(すりおろす)・・・・・3g
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・・各少々

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水(分量外)に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レーズンを加えて軽く混ぜる。

❹ 次の操作で加熱する。



❺ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、加熱する。



❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

紫色 さつまいもはビタミンC・Eの多い手軽な美容・健康食



さつまいもと枝豆のおこわ

材料(4人分) 約236kcal

- もち米 ・・・・・・・・・・2合(約300g)
- Ⓐ
  - 水・・・・・・・1カップ(200mL)
  - 酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- さつまいも(1cm角に切る)・・・・200g
- 枝豆(さや付・身を取り出す)・・・100g

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水(分量外)に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、さつまいもを加えて軽く混ぜる。

❹ 次の操作で加熱する。



❻ 途中ブザーが鳴れば、枝豆を加えて混ぜ合わせ、加熱する。



❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

～【仕上り調節】弱を使って「赤飯」もできます～



赤飯

材料(4人分) 約140kcal

- もち米・・・・・・・・・・・2合(約300g)
- あずき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- あずきのゆで汁・・・1 1/2カップ(300mL)
- ごま塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

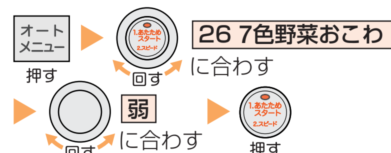
❶ 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

❷ もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、深めの耐熱容器に入れ❶のゆで汁と共に入れて1時間ほどつけておく。

❸ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❹ ❷に❶のあずきを加える。

❺ 次の操作で加熱する。



❻ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、加熱する。



❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ、5分ほど蒸らしてごま塩をふる。

オレンジ　*β*-カロテン、*α*-カロテンのダブルで強い抗酸化！



思いっきりにんじんおこわ

材料(4人分)　約194kcal
- もち米 ･･････････2合(約300g)
- Ⓐ
  - 水･･･････1カップ(200mL)
  - 酒･･････････････････大さじ2
  - 塩･･････････････････小さじ1/2
- Ⓑ
  - にんじん(すりおろす) ･･･正味200g
  - マッシュルーム(缶詰･スライス) ････････1缶(約50g)
- 枝豆(さや付・身を取り出す)･･･100g

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、Ⓑを加えて軽く混ぜる。

❹ 次の操作で加熱する。



❺ 途中ブザーが鳴れば、枝豆を加えて混ぜ合わせ、加熱する。



❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

白色　きのこの多糖類*β*-グルカンは生活習慣病に役立つ！



まいたけと貝柱のおこわ

材料(4人分)　約162kcal
- もち米 ･･････････2合(約300g)
- Ⓐ
  - 水･･･････1カップ(200mL)
  - 酒･･････････････････大さじ1
  - しょうゆ･･･････････大さじ1
  - 塩･･････････････････小さじ1/4
  - ごま油･･･････････小さじ1/2弱
- まいたけ ････1パック(約100g)
- ホタテ貝柱の水煮(缶詰) ･･････小1缶(約75g)
- にんじん（せん切り）･･････約50g

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ まいたけは石づきをとってほぐす。貝柱は固形物と煮汁に分ける。

❹ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、まいたけ、にんじん、貝柱の煮汁を加えて軽く混ぜる。

❺ 次の操作で加熱する。



❻ 途中ブザーが鳴れば、貝柱を加えて混ぜ合わせ、加熱する。



❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

褐色　ひじきのアルギン酸はコレステロール低下に役立つ



ひじきと鮭のおこわ

材料(4人分)　約189kcal
- もち米 ･･････････2合(約300g)
- 乾燥ひじき(もどす) ････大さじ1
- 塩鮭 ････････大1切れ(約100g)
- 酒････････････････････大さじ1
- Ⓐ
  - 水 ････1 1/4カップ(250mL)
  - みりん････････････大さじ1
  - 塩 ････････････････････少々

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 塩鮭は、酒をふりかけてしばらくおく。

❹ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、ひじきを加えて軽く混ぜ、上に❸をのせる。

❺ 次の操作で加熱する。



❻ 途中ブザーが鳴れば、鮭の骨をとり、身をほぐしながら混ぜ合わせ、加熱する。



❼ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

赤色 緑色 オレンジ 白色 褐色 黄色 紫色

7色野菜おこわ

※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー 26 7色野菜おこわ	なし	約12分30秒 ↓混ぜて 約8分30秒

赤色 **梅干のクエン酸は食欲増進、疲労回復に効果！！**



梅しらすおこわ

メモ
- 梅干の種類によっておこわの色の違いがあります。

材料(4人分)　約153kcal
- もち米 ……………2合（約300g）
- 梅干（しそ漬け）…………中5個
- しめじ ………½パック（約50g）
- Ⓐ
  - だし汁
    - 水…………250mL
    - だしの素 ……適量
  - 酒……………………大さじ1
  - 塩……………………小さじ¼
- 冷凍きざみオクラ …………40g
- しらす ……………………適量

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 梅干は小さく刻む。しめじは石づきをとってほぐす。

❹ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、❸を加えて軽く混ぜる。

❺ 次の操作で加熱する。





❻ 途中ブザーが鳴れば、オクラを加えて軽く混ぜ合わせ、加熱する。



❼ 炊き上がれば,しらすを加えて軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

緑色 **豊富な食物繊維が大腸がんの予防に有効！**



山菜のもちもちおこわ

材料(4人分)　約192kcal
- もち米 ……………2合（約300g）
- 油あげ（半分に切り5mm幅に切る）‥½枚
- 焼豚（1cmの角切り）………50g
- 山菜の水煮（水気をきる）…100g
- ささがきごぼう（冷凍）……50g
- にんじん（みじん切り）…¼本（約50g）
- Ⓐ
  - 水……………………200mL
  - 豆乳 …………………50mL
  - しょうゆ…………大さじ1強
  - 酒……………………大さじ1
  - 鶏がらスープの素…小さじ½

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水（分量外）に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。

❷ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❸ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、その他の材料を加えて軽く混ぜる。

❹ 次の操作で加熱する。





❺ 途中ブザーが鳴れば、混ぜ合わせ、加熱する。



❻ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

紫色 **さつまいもの食物繊維と豆乳のオリゴ糖でおなか快調**



さつまいもの豆乳スープ

材料(4人分)　約149kcal
- さつまいも（皮をむかず、1cmの角切り）
  ………中1本（約200g）
- 玉ねぎ（薄切り）‥½個（約100g）
- バター ………………大さじ2
- 固形スープ ………………2個
- 水 …………2カップ（400mL）
- 塩・こしょう …………各少々
- 豆乳………1カップ（200mL）

メモ
- さつまいもをかぼちゃにかえても良いでしょう。

作り方

❶ 耐熱容器に豆乳以外の材料を全て入れて混ぜ、ラップをする。

❷ 次の操作で加熱する。





❸ 途中ブザーが鳴れば、豆乳を加えて混ぜラップをし、加熱する。



白色 じゃがいものクロロゲン酸は血糖値の安定化を促す！



ニューイングランド風クラムチャウダー

材料(4人分) 約147kcal
- アサリの水煮(缶詰)…小2缶(約90g)
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(約50g)
- じゃがいも(1cmの角切り)……1個(約150g)
- マッシュルーム(缶詰・スライス)……1缶(約50g)
- ホワイトソース(缶詰)……200g
- 白ワイン……大さじ1
- 固形スープ……1個
- 水……1カップ(200mL)
- 塩・こしょう……各少々
- 牛乳……1/2カップ(100mL)
- パセリ(みじん切り)……適量

作り方

1. 深めの耐熱容器に牛乳とパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2. 次の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 1.あたためスタート 押す
3. 途中ブザーが鳴れば、牛乳を加えて混ぜてラップをし、加熱する。
   ▶ 1.あたためスタート 押す
4. 加熱後、パセリをちらす。

褐色 生活習慣病によいぬるぬる成分フコイダンがいっぱい



海藻ピリ辛スープ

材料(4人分) 約30kcal
- 乾燥海藻ミックス・乾燥わかめ……合わせて10g
- めかぶ(生)……70g
- 春雨(半分に切る)……20g
- まいたけ(石づきを取り半分に切る)……1/2パック(約50g)
- なめこ……1パック(約100g)
- 豆板醤……小さじ1/2
- 水……3カップ(600mL)
- 鶏がらスープの素……大さじ1
- 塩・こしょう……各少々
- 黒ごま……適量

作り方

1. 深めの耐熱容器に黒ごま以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2. 次の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 1.あたためスタート 押す
3. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。
   ▶ 1.あたためスタート 押す
4. 加熱後、黒ごまをちらす。

黄色 カレー粉の黄色ターメリックは老化防止に！



野菜いっぱいカレースープ

材料(4人分) 約98kcal
- キャベツ……100g
- 大豆の水煮……100g
- 玉ねぎ……1/4個(約50g)
- トマト……1個(約150g)
- ベーコン……2枚
- 水……2カップ(400mL)
- 固形スープ……1個
- カレー粉……小さじ1
- 塩・こしょう……各少々
- パセリのみじん切り……適量

作り方

1. キャベツと玉ねぎ、トマト、ベーコンは1cm角に切る。
2. 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
3. 次の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 1.あたためスタート 押す
4. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。
   ▶ 1.あたためスタート 押す
5. 加熱後、パセリをちらす。

赤色 緑色 オレンジ 白色 褐色 黄色 紫色

7色野菜スープ

※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー 25 7色野菜スープ	なし	約8～9分 ↓混ぜて 約3～5分

赤色 トマトの赤い色素リコピンは活性酸素除去に効果



ミネストローネ

材料(4人分) 約154kcal
- にんじん(いちょう切り)‥1/4本（約50g）
- セロリ(1cmの角切り)‥‥1/2本（約50g）
- じゃがいも(1cmの角切り) ‥‥‥‥‥1個（約150g）
- ベーコン（1cm角に切る）‥‥‥2枚
- トマトの水煮(缶詰・粗くつぶす)‥200g
- マカロニ(ゆでない)‥‥‥‥‥30g
- にんにく(薄切り)‥‥‥‥‥1かけ
- 水‥‥‥‥‥2カップ（400mL）
- 固形スープ‥‥‥‥‥‥‥‥2個
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 赤ワイン‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
- パセリ(みじん切り)‥‥‥‥‥適量

作り方
1. 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
2. 下記の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 押す
3. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。
   ▶ 押す
4. 加熱後、パセリをちらす。

緑色 モロヘイヤのねばねば成分ムチンは消化吸収を助けます



モロヘイヤのねばねばスープ

材料(4人分) 約94kcal
- モロヘイヤ‥‥‥1袋（約100g）
- ブロッコリー（小房に分ける） ‥‥‥‥‥1/4株（約50g）
- アスパラ（2cm長さに切る）‥‥2本
- 小松菜（3cm長さに切る）‥100g
- ベーコン(1cm幅に切る）‥‥‥2枚
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 固形スープ‥‥‥‥‥‥‥‥2個
- 水‥‥‥‥‥‥3カップ(600mL)
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々

作り方
1. モロヘイヤは葉っぱのみを小さく刻み、包丁でたたいて粘りを出す。
2. 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
3. 下記の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 押す
4. 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。
   ▶ 押す

オレンジ カロテンたっぷりで抵抗力アップ！



かぼちゃとにんじんの味噌スープ

材料(4人分) 約90kcal
- かぼちゃ(1～1.5cmの角切り)‥200g
- にんじん（短冊切り）‥1/4本（約50g）
- 玉ねぎ（薄切り）‥‥1/4個（約50g）
- Ⓐ { 水‥‥‥3カップ（600mL） / だしの素‥‥‥‥‥‥適量 }
- Ⓑ { みそ‥‥‥‥‥‥‥大さじ3 / ごま油‥‥‥‥‥‥小さじ1 / (よく混ぜ合わす) }
- すりごま‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

作り方
1. 深めの耐熱容器に全部の野菜とⒶを入れて混ぜ、ラップをする。
2. 下記の操作で加熱する。
   オートメニュー 押す ▶ 回す 25 7色野菜スープ に合わす ▶ 押す
3. 途中ブザーが鳴れば、Ⓑを加えて混ぜ、みそを溶かしてラップをし、加熱する。
   ▶ 押す
4. 加熱後、すりごまをちらす。

黄色 コーンの黄色ルテインは眼病予防成分



ポテコーンのカレー風味

材料(4人分) 約137kcal
- パプリカ(黄) ……………1個
- じゃがいも……1個（約150g）
- 玉ねぎ ………½個(約100g)
- にんじん ………¼本(約50g)
- ベーコン………………2枚
- にんにく………………1片
- コーンの缶詰…小1缶(約130g)
- カレー粉…………大さじ½
- しょうゆ…………大さじ½
- 牛乳………………小さじ2
- 塩・こしょう …………各少々
- おろししょうが …………少々

作り方

❶ パプリカ・ベーコンは1cm角に切り、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは4cm長さの千切りに、にんにくはみじん切りにしておく。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。



紫色 なすの色素ナスニンはコレステロール低下に期待！



マーボなす

材料(4人分) 約66kcal
- なす ………中4本(約280g)
- ピーマン ……………………2個
- にんじん ………¼本(約50g)
- 長ねぎ(みじん切り)…¼本(約15g)
- にんにく(みじん切り) ……5g
- しょうが(みじん切り) ……5g
- マーボナスの素 ……………120g

マーボナスの素にひき肉が入っていないときは、豚ひき肉100gを加えてください。
- 豚ひき肉 ……………100g

作り方

❶ なすはヘタを取り縦半分にし6〜8等分に、ピーマンはヘタと種を取り縦半分の6〜8等分にする。にんじんは、短冊切りにする。

❷ 耐熱容器に❶と他の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。



新しい栄養素「ファイトケミカル」の抗酸化作用

活性酸素から体を守り、老化や生活習慣病などを防ぐ効果があります。



ファイトケミカルで有名なのはポリフェノールやカロテノイドなど。野菜の色素ではトマトのリコピンや葉菜のクロロフィル、にんじんのβ－カロテン、ぶどうや小豆のアントシアニンがあります。

唐辛子の辛味成分カプサイシンやモロヘイヤのねばねば成分のムチン、海藻のぬるぬる成分フコイダン、大豆のイソフラボン、にんにくのにおい成分アリシンもファイトケミカルです。

オレンジ カロテンいっぱいのカラフル野菜



緑黄色野菜のホットサラダ

材料(4人分)　約139kcal

- かぼちゃ……………150g
- にんじん……1/2本（約100g）
- ブロッコリー……1株（約200g）
- パプリカ(赤・黄)……各1/2個
- 玉ねぎ……1/2個（約100g）
- にんにく(薄切り)……1かけ
- 塩・こしょう……各少々
- オリーブ油……大さじ1〜2

メモ

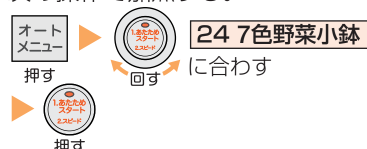
- お好みのドレッシングを添えてもよいでしょう。

作り方

❶ かぼちゃは5mm厚さのくし形切り、にんじんは3mm厚さの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm幅の細切りにする。玉ねぎは繊維に直角に1cmの厚さに切ってばらす。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。



白色 きのこのβ－グルカンは免疫力アップする作用あり



いろいろきのこマリネ

材料(4人分)　約60kcal

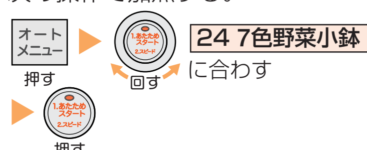
- しめじ・えのきだけ・生しいたけ・マッシュルーム　合わせて正味300g
- パプリカ(赤・黄)……各1/4個
- Ⓐ
  - 酢・オリーブ油……各大さじ1〜2
  - みりん……大さじ1
  - 塩……小さじ1/4
  - ローリエ……1枚

作り方

❶ しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って4つに切り、マッシュルームは半分に切る。パプリカは縦に細切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。



❺ 加熱後、ひと混ぜし、粗熱をとって冷やす。

褐色 ごぼうの食物繊維とはちみつのグルコン酸で便秘予防に！



きんぴらごぼう

材料(4人分)　約67kcal

- ごぼう……1本（約100g）
- にんじん……1/4本（約50g）
- こんにゃく……50g
- はちみつ……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- ごま油……小さじ1
- いりごま・一味唐辛子……各適量

作り方

❶ ごぼうは6cm長さのせん切りにし、酢水につけてアクを抜く。にんじん、こんにゃくは6cm長さのせん切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。



～7色野菜シリーズ～



7色野菜小鉢

※加熱後、もう少し加熱したいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

メニュー	付属品	加熱時間
健康メニュー 24 7色野菜小鉢	なし	約4～8分 ↓混ぜて 約3～5分

野菜は1日あたり350g以上摂取することが目標とされています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大事な栄養成分が含まれています。

その中で注目されているのが、抗酸化作用のあるファイトケミカル。ファイトケミカルは植物の色素や香り、苦味などに含まれている成分で、生活習慣病の予防に役立ちます。

赤、緑、オレンジ、白、褐色、黄、紫と彩りよく野菜をとることにより、いろいろなファイトケミカルを摂取できます。



赤色 目に良いビタミン類がいっぱい！



カポナータ
（イタリアの夏野菜料理）

材料(4人分)　約73kcal
- なす …………1本（約70g）
- アスパラガス……………2本
- セロリ………1本（約100g）
- 玉ねぎ ………1/4個（約50g）
- パプリカ（赤・黄）………各1/2個
- ピーマン…………………1個
- トマトの水煮（缶詰）…1/2缶(約200g)
- にんにく（薄切り）………2かけ
- 固形スープ………………1個
- 塩・こしょう …………各少々
- ゆでたこ（ひと口大に切る）…100g

作り方
❶ 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。

❷ 深めの耐熱容器にゆでたこ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。





❹ 途中ブザーが鳴れば、たこを加えて混ぜ、ラップをし、加熱する。

▶ 押す

メモ
- 加熱後、お好みでバルサミコ酢を少々加えてもよいでしょう。

緑色 ゴーヤの苦味成分モモルデシンに抗酸化作用あり



ゴーヤとコーンのちゃんぷる風

材料(4人分)　約66kcal
- ゴーヤ ………1 1/2本(約300g)
- コーン(缶詰·粒状)…小1缶(約130g)
- ホタテの水煮（缶詰・汁ごと使う）……小1缶(約70g)
- だししょうゆ………大さじ1/2
- カレー粉……………小さじ1
- 白ワイン……………大さじ1
- 塩・こしょう …………各少々

作り方
❶ ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで種を取り除き5mm幅の薄切りにする。コーンは水を切る。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 次の操作で加熱する。



▶ 押す

❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、加熱する。





薄焼きピザ

メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉オーブン1段	中段	
〈焼き上げ〉高火力メニュー 9 ピザ・ナン		焼き上げ約6分

材料(直径約24cmのピザ1枚分) 約168kcal

ピザ生地

- Ⓐ 強力粉……25g／薄力粉……50g（合わせてふるう）
- Ⓑ ドライイースト…小さじ1弱（予備発酵のいらないもの）／砂糖……ひとつまみ／塩……少々
- オリーブ油……大さじ1
- ぬるま湯(30～35℃)……40mL
- トマトソースまたはピザソース…適量
- バジルの葉……5～6枚
- モッツァレラチーズ……100g
- オリーブ油……少々
- 塩・粗びき黒こしょう…各少々

準備するもの
- 約30×30cmのダンボール

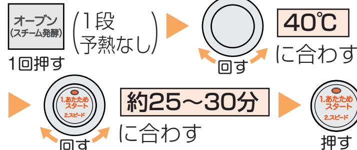
作り方

❶ ボールにⒶとⒷを入れ、オリーブ油を加えてぬるま湯を注ぎ入れ、手で全体を混ぜ合わせてひとまとめにする。（この段階では、まだ生地がベタついた状態。）

❷ 生地を台にうつし、こねる。手のひらのつけ根で力を入れて生地を押しのばし、生地の向こう側を手前に折り返しては、また同様に押しのばす。生地の向きを変えながら、生地の表面につやが出るまで約8～10分間繰り返す。

❸ 生地が耳たぶくらいの柔らかさになったら、生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❹ **1次発酵**
給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。
❸を黒角皿にのせ、**下段**に入れる。次の操作で発酵させる。



❺ 発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

❻ 黒角皿を**中段**に入れ、次の操作でオーブンを予熱する。



❼ **成形**
❺の生地をなめらかな面を出すようにして丸くまとめる。ダンボールの上にクッキングシートを敷き❺をのせ、めん棒で直径約24cmの円にのばす。

❽ オリーブ油を全体にぬり、トマトソースを周囲約1cmを残して広げる。バジルの葉をのせ、塩、粗びき黒こしょうをふり、モッツァレラチーズをまんべんなくのせる。

❾ 予熱が終了したら、黒角皿を取り出し、すばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に❽をダンボールから滑らすようにクッキングシートごと移し、再び**中段**に入れて焼く。



- 手動のとき
【オーブン1段】（予熱あり）350℃ 約6~8分

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

⚠ 注　意

ヒーターの熱で黒角皿と庫内が熱くなりますので、取り出すときはやけどに注意してください。



ナン

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 9 ピザ・ナン	中段	約6分

メモ
- 煮物のキーマカレーとあわせて食べるといいでしょう。

材料(4人分) 約302kcal

- Ⓐ 強力粉……140g／薄力粉……140g／砂糖……小さじ2/3／塩……小さじ1/4／ベーキングパウダー……4g／卵……1個／牛乳……70mL
- バター(溶かしたもの)…大さじ1
- 強力粉(打ち粉用)……適量

準備するもの
- 約30×30cmのダンボール

作り方

❶ ボールにⒶの材料を入れ、手などで混ぜ合わせる。全体がなじんだら、溶かしたバターを加え、さらによくこね混ぜる。

❷ ❶の生地をひとまとめにし、ラップをかけて1時間おく。

❸ 黒角皿を**中段**に入れ、次の操作でオーブンを予熱する。



❹ ❷の生地を4等分にし、丸めて10分間おく。（ベンチタイム）

❺ ダンボールの上に、クッキングシートを敷き、❹の生地の2つを手で木の葉のように形作り、めん棒を使って、25cm長さの木の葉の形を2つ作る。

❻ 予熱が終了したら、黒角皿を取り出し、すばやくドアを閉める。予熱した黒角皿の上に❺をダンボールから滑らすようにクッキングシートごと移し、再び**中段**に入れて焼く。



❼ 焼きあがれば、残りの2つの生地も同様に焼く。

※黒角皿を出し入れするときは熱いので、やけどに注意してください。



マカロニグラタン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約24分
〈焼き上げ〉高火力メニュー 8 グラタン	上段	

材料(4人分)　約463kcal
- マカロニ……………………80g
- サラダ油……………………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)……………………100g
  - えび………6尾(約100g)(尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)
  - マッシュルームの缶詰(スライス)……………………約50g
  - 白ワイン………大さじ2
  - バター…………大さじ1
  - 塩・こしょう………各少々
- ホワイトソース……3カップ分
- ピザ用チーズ…………………80g

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、【8 グラタン-2人分】に合わせて焼く。

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、次の操作で途中混ぜながら加熱する。



❸ 右記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ グラタン皿に薄くバター(分量外)をぬり、❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 黒角皿に❺をのせて**上段**に入れ、次の操作で焼く。



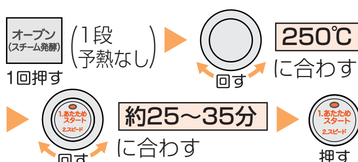
•手動のとき
【オーブン1段】(予熱なし)250℃ 約25〜30分
(2人分は約20〜25分)

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ(延長機能の使いかた)

ポイント
具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ700W】**であたためてから焼きます。

<市販の冷凍グラタン(2皿)>

上段に入れ次の操作で焼く。



㊟ プラスチック容器のものは焼くことができません。

●ホワイトソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約4〜7分

材料＼分量	1.5カップ分	3カップ分
薄力粉	25g	50g
バター	25g	50g
牛乳(カップ)	1.5	3
塩・こしょう	少々	少々
❶バターと薄力粉を入れて【レンジ700W】	約1分〜1分20秒	約1分30秒〜2分
❷牛乳を加えて【レンジ700W】	約4〜5分	約7〜8分

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ700W】**でバターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を徐々に加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ700W】**で途中2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。



なすとトマトのグラタン

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 8 グラタン	上段	約24分

材料(4人分)　約213kcal
- なす(5mm厚さに切る)………4個
- サラダ油……………大さじ1/2
- 塩・こしょう…………各少々
- トマト…………2個(約300g)(5mm厚さの輪切り)
- ミートソース(缶詰)………150g
- ピザ用チーズ……………100g
- 粉チーズ……………大さじ2
- 溶かしバター…………大さじ1

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、【8 グラタン-2人分】に合わせて焼く。

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめの耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ 黒角皿の中央に❷をのせて**上段**に入れ、次の操作で焼く。



• 手動のとき
【オーブン1段】(予熱なし)250℃ 約25〜30分

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ(延長機能の使いかた)



ミックスパエリア

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 7 パエリア	下段	約45分

材料(黒角皿 1枚分)　約214kcal
- 精白米‥‥‥‥‥1 1/2合(約225g)
  (洗ってザルに上げる)
- 鶏もも肉‥‥‥‥‥1枚(約250g)
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
- Ⓐ
  - えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥8尾
    (殻をつけたまま背わたを取る)
  - いか‥‥‥1ぱい (約200g)
    (足と内臓を抜き1cm幅に切る)
  - あさり‥‥‥‥‥‥‥300g
    (またはムール貝8個)
  - トマト‥‥‥小1個(約100g)
    (粗くきざむ)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス)
    ‥‥‥‥‥‥小1缶(約50g)
- にんにく(みじん切り)‥‥‥1かけ
- 玉ねぎ(みじん切り)‥‥1/2個(約100g)
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- Ⓑ
  - 湯‥‥‥‥1 1/2カップ(300mL)
  - 固形スープ‥‥‥‥‥‥‥1個
  - サフラン‥‥‥‥‥小さじ1/2
    (またはカレー粉小さじ1 1/2)

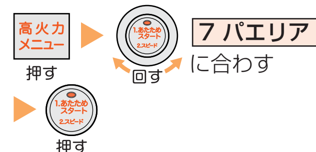
作り方

❶ 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、表面に薄くこげめがつくまで炒めて取り出す。

❷ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくと玉ねぎを入れ、色が変わるまで炒める。次に米を加え、米が透きとおるまで炒める。

❸ 黒角皿にオリーブ油(分量外)を薄くぬり、❷を入れて全体をならす。Ⓑを合わせたものを注ぎ、表面に❶とⒶの具を並べる。

❹ ❸にアルミホイルをかぶせ、箸などで10ヶ所くらい穴をあけ、**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ(延長機能の使いかた)



和風きのこパエリア

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 7 パエリア	下段	約45分

材料(黒角皿 1枚分)　約130kcal
- 精白米‥‥‥‥‥1 1/2合(約225g)
  (洗ってザルに上げる)
- 豚バラ薄切り肉‥‥‥‥‥100g
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
- しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥2パック
- 生しいたけ‥‥‥‥‥‥‥‥8枚
- エリンギ‥‥‥‥‥‥‥‥‥3本
- にんじん(みじん切り)‥‥‥‥50g
- 山菜の水煮‥‥‥‥‥‥‥150g
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓐ
  - だし汁(熱いもの)
    ‥‥‥2 1/4カップ(450mL)
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

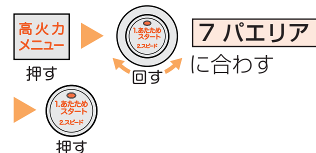
❶ 豚肉は1cm幅に切り、軽く塩・こしょうをする。

❷ しめじは石づきを取って小房にわけ、しいたけは軸を取る。エリンギは石づきを取り、縦半分に切る。

❸ フライパンにサラダ油を熱し、❶を色が変わるまで炒め、にんじんを加えて炒める。米と山菜を加え、米が透き通るまで炒める。

❹ 黒角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、❸を入れて全体をならす。Ⓐを合わせたものを注ぎ、表面に❷を並べる。

❺ ❹にアルミホイルをかぶせ、箸などで10ヶ所くらい穴をあけ、**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ(延長機能の使いかた)



焼き野菜

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 6 焼き野菜	中段	約25分

材料(黒角皿 1枚分)　約216kcal
- じゃがいも……………2個
- にんじん……中1本(約150g)
- かぼちゃ……………200g
- ブロッコリー……………1株
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ3

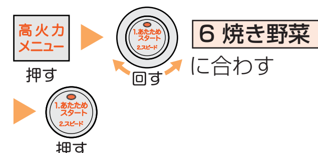
作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ じゃがいもはよく洗って、皮ごとくし切りにする。にんじんは4～5cm長さの4つ切り、かぼちゃは1cm厚さのくし切り、ブロッコリーは小房に切る。

❸ ボールに❷の野菜とオリーブ油、塩・こしょうを入れ、全体になじませる。

❹ 次の操作で予熱を開始する。



❺ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❸の材料を全体に広げておく。

❻ 予熱が終了したら、黒角皿を**中段**に入れて焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



米なすの田楽

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 6 焼き野菜	中段	約23分

材料(4個分)　約67kcal
- 米なす……………2個
- 田楽みそ……………適量

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 次の操作で予熱を開始する。



❸ なすはへたを取って縦半分に切り、切り口に格子状に切り込みを入れる。転がらないように皮を少し切り落とし、塩水につける。

❹ なすの表面にみそをぬって黒角皿にのせる。

❺ 予熱が終了したら❹を**中段**に入れて焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



長いもとかぼちゃの重ね焼き

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 6 焼き野菜	中段	約23分

材料(4個分)　約180kcal
- 長いも……………200g
- かぼちゃ……………100g
- 玉ねぎ(薄切り)……………50g
- ベーコン(5mm幅に切る)……2枚
- 粉チーズ……………30g
- 生クリーム……………50mL
- 塩・こしょう……………各少々

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 次の操作で予熱を開始する。



❸ 長いもは皮をむいて5mm厚さの輪切りまたは、半月切りにし、酢水にさらす。かぼちゃは5mm厚さの薄切りにし、大きければ半分に切る。

❹ 大きめの耐熱容器にバター（分量外）をぬり、玉ねぎを入れ、上に長いもの半量、かぼちゃ、ベーコン、残りの長いもを順に重ねる。塩・こしょうをして全体に生クリームをかけ、粉チーズをふりかける。

❺ 予熱が終了したら、黒角皿の中央に❹をのせて**中段**に入れて焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



塩鮭

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 16 焼き魚(切身)	上段	約21分

材料(4切れ分)　約159kcal
- 塩鮭・・・・・・4切れ（1切れ 約80g）

＊2切れ分も自動でできます。
【16 焼き魚(切身)-2人分】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【グリル】約16～19分
裏返して**【グリル】**約7～9分
（2人分は約11～14分、裏返して約 5～ 7分）

作り方

❶ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、鮭の表になる面を下にして並べる。

❷ ❶を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



❸ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



さばの塩焼き

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 16 焼き魚(切身)	上段	約21分

材料(4切れ分)　約225kcal
- 塩さば ・・・・4切れ（1切れ 約80g）

＊2切れ分も自動でできます。
【16 焼き魚(切身)-2人分】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【グリル】約16～19分
裏返して**【グリル】**約7～9分
（2人分は約11～14分、裏返して約 5～ 7分）

作り方

❶ さばの表面に切れ目を入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶の皮を下にして並べる。

❸ ❷を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



❸ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



あじの開き（干物）

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 17 焼き魚(干物)	上段	約21分

材料(4枚分)　約147kcal
- あじの開き（干物）
・・・・・4枚（1枚 約80g）

＊1～2枚分も自動でできます。
【17 焼き魚(干物)-2人分】に合わせて焼く。

- 手動のとき
【グリル】約12～15分
裏返して**【グリル】**約7～9分
（2人分は約11～14分、裏返して約 6～ 8分）

作り方

❶ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、あじの開きの皮を下にして並べる。

❷ ❶を**上段**に入れ、次の操作で焼く。



❸ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

ポイント
- 大きさを合わせれば、他の魚の切り身や干物も焼くことができます。
- 焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。お好みで仕上り調節を使い分けてください。
- 加熱後、もう少し焼きたいときは　☞18ページ（延長機能の使いかた）

高火力&ヘルシーグリル

強火ですばやく焼き上げるため、外はパリッと中はジューシーに焼き上がります。

～ヘルシー仕上げも選べます～

高火力メニュー 15 焼き魚（一尾）／16 焼き魚（切身）／17 焼き魚（干物）は**【ヘルシー】**コースを選べば、標準コースより塩分を減らして焼き上げます。
ヘルシー仕上げのときは、給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットしてください。
☞ 詳しい使いかたは33ページ**「高火力メニュー（ヘルシー仕上げ）」**をご覧ください。





さんまの塩焼き

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 15 焼き魚（一尾）	上段	約25分

材料(4人分)　約252kcal
- •さんま・・・・・・4尾（1尾 約150g）
- •塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＊2尾分も自動でできます。
【15 焼き魚（一尾）-2人分】に合わせて焼く。

• 手動のとき
【グリル】約16分
裏返して**【グリル】**約9分
（2人分は約14～16分、裏返して約 6～ 8分）

作り方

❶ さんまはサッと洗って水気をふき取り、全体に軽く塩をふる。

❷ 黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ、❶を並べ、**上段**に入れる。次の操作で焼く。



▶ 押す

❸ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



鯛の姿焼き

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 15 焼き魚（一尾）	上段	約25分

材料(4人分)　約142kcal
- •鯛・・・・・・・・・・・・・・・1尾（約400g）
- •塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

• 手動のとき
【グリル】約16分
裏返して**【グリル】**約9分
（2人分は約14～16分、裏返して約 6～ 8分）

作り方

❶ 鯛はうろこを取り、裏側から包丁を入れて内臓を出し、水洗いして水気を十分にふき取る。
ひれには、こげないように化粧塩をし、両面に塩をふる。

❷ 黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬったネットをのせ、❶の鯛を置いて、**上段**に入れる。次の操作で焼く。



▶ 押す

❸ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



鶏の唐揚げ

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 13 鶏の唐揚げ	中段	約 15分

材料(4人分)　約298kcal

- 鶏もも肉 ······2枚(1枚約250g)

たれ

- しょうゆ ·············大さじ2
- 酒 ··················大さじ1
- しょうが(すりおろす)····1かけ

- 片栗粉 ····················適量

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、**【13 鶏の唐揚げ-2人分】**に合わせて焼く。

- 手動のとき（スチームなし）
【オーブン1段】(予熱あり) 300℃ 約13～18分
(2人分は約12～16分)

作り方

❶ 鶏肉は1枚を6等分に切り、ビニール袋に鶏肉とたれを入れ30分ほどつけておく。

❷ ❶の汁気を十分に切り、片栗粉をまぶす。

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❷の余分な片栗粉をはたき落としてから、皮を下にして並べる。

❹ 次の操作で予熱を開始する。



❺ 予熱が終了したら、❸の黒角皿を**中段**に入れて焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



フライドチキン

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 13 鶏の唐揚げ	中段	約 18分

材料(8本分)　約297kcal

- 鶏手羽元 ······8本(1本 約60g)
- 酒·····················大さじ1
- 市販のから揚げ粉 ··········適量

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、**【13 鶏の唐揚げ-2人分】仕上り「強」**に合わせて焼く。

- 手動のとき（スチームなし）
【オーブン1段】(予熱あり) 300℃ 約16～20分
(2人分は約15～18分)

作り方

❶ 手羽元は酒に10分ほどつけてから、から揚げ粉をまぶす。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶を並べる。

❸ 次の操作で予熱を開始する。



❹ 予熱が終了したら、❷の黒角皿を**中段**に入れて焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）

高火力&ヘルシーグリル

～ヘルシー仕上げも選べます～

高火力メニュー 12 鶏の照り焼き／13 鶏の唐揚げ／14 焼き豚（P119）は【ヘルシー】コースを選べば、標準コースよりカロリーを減らして焼き上げます。
ヘルシー仕上げのときは、給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットしてください。
☞ 詳しい使いかたは33ページ「高火力メニュー（ヘルシー仕上げ）」をご覧ください。





鶏の照り焼き

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 12 鶏の照り焼き	上段	約22分

材料(4人分)　約228kcal

- 鶏もも肉 ……2枚(1枚約250g)

たれ

- しょうゆ …………大さじ4
- みりん …………大さじ1
- 砂糖 …………大さじ1
- サラダ油 …………大さじ1

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、【12 鶏の照り焼き-2人分】に合わせて焼く。

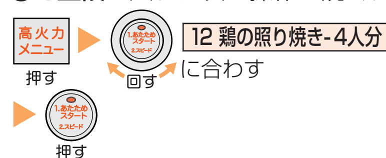
- 手動のとき（スチームなし）
【グリル】約17～20分
裏返して【グリル】約9～11分
（2人分は約13～16分、裏返して約 4～ 5分）

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮に穴をあけて、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶の皮を下にして並べる。

❸ ❷を上段に入れ、次の操作で焼く。



❹ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞ 18ページ（延長機能の使いかた）



タンドリーチキン

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 12 鶏の照り焼き	上段	約24分

材料(4人分)　約219kcal

- 鶏もも肉 ……2枚(1枚 約250g)

たれ

- プレーンヨーグルト ……100g
- トマトケチャップ ……大さじ2
- カレー粉 …………大さじ2
- しょうが(すりおろす) ……1かけ
- にんにく(すりおろす) ……1かけ
- 塩 …………小さじ1

＊2人分も自動でできます。
材料を半量にし、【12 鶏の照り焼き-2人分】仕上り「強」に合わせて焼く。

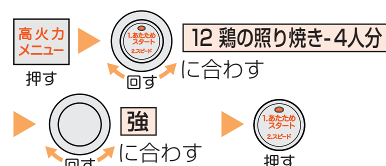
- 手動のとき（スチームなし）
【グリル】約17～20分
裏返して【グリル】約9～11分
（2人分は約13～16分、裏返して約 4～ 5分）

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、皮にフォークなどで数カ所穴をあける。たれをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を入れる。もみ込むようにして味をなじませ、約4～5時間つけておく。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❶のたれをふきとり、皮を下にして並べる。

❸ ❷を上段に入れ、次の操作で焼く。



❹ 途中ブザーが鳴れば、裏返し焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞ 18ページ（延長機能の使いかた）



ハンバーグ

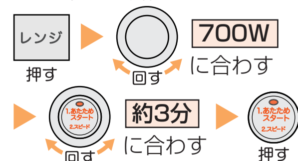
メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約25分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料(4人分)　約253kcal

- 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)
- バター……………大さじ1/2
- Ⓐ
  - 合びき肉…………300g
  - パン粉…2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
  - 卵…………………1個
  - トマトケチャップ‥大さじ1
  - 塩・こしょう………各少々
  - ナツメグ……………少々

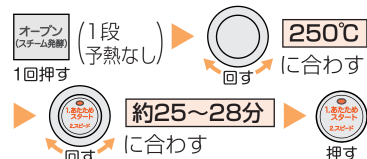
作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、次の操作で加熱し、さます。



❷ ❶とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ 黒角皿に油をうすくぬり、❷をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



韓国風ひとくちハンバーグ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約21分

材料(4人分)　約278kcal

- 牛ひき肉………………300g
- パン粉……2/3カップ(約30g)(牛乳大さじ3で湿らせる)
- にら(小口切り)…………30g
- 卵…………………………1個
- 酒……………………大さじ1
- コチュジャン…………大さじ1
- いり白ごま……………大さじ1
- ごま油…………………大さじ1
- 塩・こしょう…………各少々

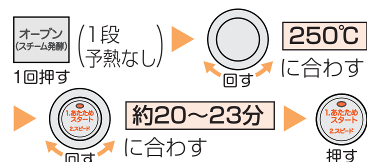
メモ
- にらを万能ねぎに変えてもよいでしょう。

作り方

❶ すべての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❷ ❶を8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ 黒角皿に油をうすくぬり、❷をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



きのこのキッシュ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約25分

材料(直径約20cmの耐熱容器1個分)　約273kcal

- きのこ…………………200g(好みのきのこを組み合わせる)
- ピザ用チーズ……………80g
- Ⓐ
  - 卵(溶きほぐす)……M寸3個
  - 生クリーム………1/2カップ(100mL)
  - 牛乳……1/2カップ(100mL)
  - 塩・こしょう………各少々

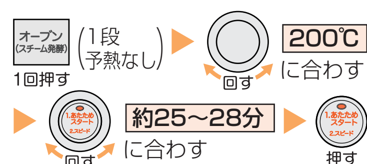
作り方

❶ きのこは適当な大きさに切る。

❷ 容器にバター(分量外)を薄くぬり、❶とチーズを軽く混ぜて入れる。

❸ Ⓐをよく混ぜ合わせ、❷に入れる。

❹ 黒角皿の中央に❸をのせて**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞18ページ（延長機能の使いかた）



材料（4人分）　約339kcal

- 合びき肉 ……………… 400g
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ 1/2個（100g）
- バター ……………… 小さじ1
- Ⓐ
  - にんじん（みじん切り）‥ 1/4本（50g）
  - ピーマン（みじん切り）……… 2個
  - パン粉 ……… 1カップ（40g）
  - （牛乳大さじ5で湿らせる）
  - 卵 ……………………… 1個
  - トマトケチャップ … 大さじ3
  - 塩・こしょう ……… 各少々
  - ナツメグ …………… 少々

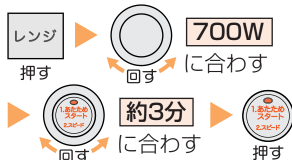
ミートローフ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約35分
〈焼き上げ〉高火力メニュー 5 ミートローフ	下段	

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、次の操作で加熱し、さます。



❸ ボールに合びき肉、❷とⒶを加え、粘りが出るまでよく混ぜて、サラダ油をぬった黒角皿にかまぼこ型に整える。

❹ 次の操作で予熱を開始する。



❺ 予熱が終了したら、❸の黒角皿を**下段**に入れて焼く。



※竹串を刺してすんだ肉汁が出ればでき上がりです。
（目安として、ご利用ください）

※加熱後、もう少し焼きたいときは
☞ 18ページ（延長機能の使いかた）

ポイント
- ひき肉料理は、肉にねばりがでるまでよくこねるほどくずれずおいしく仕上がります。
- よくたたいて空気を抜いて形にまとめます。



和風ミートローフ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約35分
〈焼き上げ〉高火力メニュー 5 ミートローフ	下段	

材料（4人分）　約321kcal

- 鶏ひき肉 ……………… 400g
- 生しいたけ（みじん切り）…… 4枚
- えのきだけ（みじん切り）… 1袋（100g）
- 青しそ（みじん切り）……… 5枚
- パン粉 ……… 1カップ（40g）
  （牛乳大さじ3で湿らせる）
- 卵 ……………………… 1個
- Ⓐ
  - みそ …………… 大さじ2
  - マヨネーズ ……… 大さじ1
  - 酒 ……………… 小さじ1
  - しょうゆ ………… 小さじ1
  - 塩 ……………… 小さじ1/2
  - こしょう ………… 少々
- 白ごま ……………… 大さじ3

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ ボールに鶏ひき肉、卵、湿らせたパン粉を入れ、手で混ぜ合わせ、さらにⒶを入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。

❸ ❷にみじん切りにした野菜を入れ、全体をまんべんなく混ぜる。

❹ 黒角皿にオーブンシートを敷き、その上に❸の肉だねをかまぼこ形になるように形つくる。肉だねの上に、白ごまをまんべんなくつける。

❺ 次の操作で、予熱を開始する。



❻ 予熱が終了したら、❹の黒角皿を**下段**に入れて焼く。





たいの塩釜焼き

材料(4人分) 約108kcal
- 鯛(約20cm) ‥‥‥ 400g
- 塩 ‥‥‥ 1kg
- 卵白 ‥‥‥ 2個分
- 昆布(約10cm長さ) ‥‥‥ 2枚
  (酒で湿らせておく)

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 4 塩釜焼き	 下段	約30分

作り方

❶ 鯛は、内臓をとり、うろこをとった下処理されたものを用意する。

❷ ボールに塩と卵白を入れ、しっとりするまで混ぜ合わせる。

❸ 次の操作で、予熱を開始する。



❹ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❷の1／3量を鯛の大きさにあわせ敷き、昆布をのせて、その上に鯛をのせる。さらに、鯛の上に昆布をのせて、残りの❷を鯛を覆うようにかぶせる。



❺ 予熱が終了したら、❹の黒角皿を**下段**に入れて焼く。

▶ 押す

❻ でき上がったら、そのまま約10分なじませ、木づちなどで塩の塊を割って中の鯛を取り出してください。



豚肉の塩釜焼き

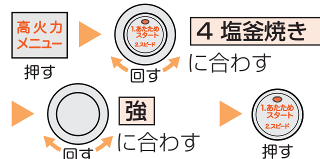
材料(4人分) 約329kcal
- 豚ロース肉(かたまり) ‥‥ 500g
- 塩 ‥‥‥ 1kg
- 卵白 ‥‥‥ 2個分
- ローズマリー・タイムなど ‥‥ 4枝
- セロリの葉 ‥‥‥ 1本分
- こしょう ‥‥‥ 少々

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 4 塩釜焼き	下段	約38分

作り方

❶「たいの塩釜焼き」と同じ要領で作る。昆布の代わりにセロリの葉・ハーブをのせる。

❷ 次の操作で予熱をしてから、**下段**で焼く。





焼き豚

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 14 焼き豚	下段	約50分

材料(4人分) 約334kcal
- 豚ロース肉(かたまり) ‥‥ 500g

たれ
- しょうゆ ‥‥‥ 1/2カップ
- 酒 ‥‥‥ 大さじ3
- 砂糖・みりん ‥‥ 各大さじ2
- しょうが(薄切り) ‥‥ 適量
- 青ねぎ(ぶつ切り) ‥‥ 適量

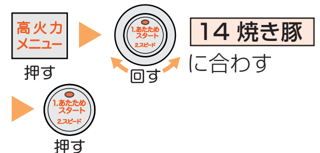
作り方

❶ 豚肉をたこ糸でしばり、味をしみ込ませるために全体を竹串でつついておく。

❷ ボールにたれを合わせ、❶を1時間ほどつけておき、途中ときどき上下を返す。たれは残しておく。

❸ 黒角皿にサラダ油をぬったネットをのせ、❷をのせる。

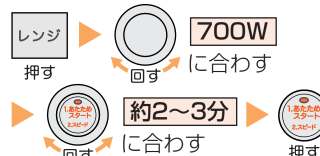
❹ 次の操作で、予熱を開始する。



❺ 予熱が終了したら、❸の黒角皿を**下段**に入れて焼く。 ▶ 押す

※竹串を刺してすんだ肉汁が出ればでき上がりです。(目安として、ご利用ください)

❻ ❷で残しておいたたれをこし、耐熱容器に入れる。次の操作で加熱する。



❼ ❸のたこ糸を取り、薄切りにして❻のソースを添える。

ポイント
- 肉に味がしみ込みにくいときは、たれに漬け込んでひと晩おきます。
- 端がとくに細いときは、途中（残り10分くらい）で肉の細い部分にアルミホイルを巻いて焦げすぎを防ぎましょう。

高火力メニュー



ローストチキン

材料(6人分)　約313kcal
- 若鶏 ････････････1羽(約1.8kg)
- 塩 ･･････････････････小さじ1
- こしょう ･･････････････････適量
- 玉ねぎ(ぶつ切り) ････中1個(約150g)
- にんじん(ぶつ切り)･･･小1本(約100g)
- セロリ(ぶつ切り) ････小1本(約100g)
- サラダ油･･････････････大さじ3

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 3 ローストチキン	下段	約60分

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩・こしょうをすり込む。
首と腹は穴をふさぐために、皮をたこ糸で縫い込む。手羽は背中で組ませ、両足はたこ糸でしばって、形をととのえる。



❸ 黒角皿にサラダ油(分量外)をぬり、❷の鶏肉を胸を上にして中央にのせ、まわりに野菜を置く。



❹ ❸の表面全体にサラダ油をふりかけ、**下段**に入れ、次の操作で焼く。



- 手動で焼くとき
【オーブン1段】(予熱なし) 300℃ 約55～65分

ポイント
- 脂が飛び散りやすいので、鶏のまわりに香りづけとして玉ねぎ、にんじん、セロリなどを置いて加熱します。玉ねぎ、にんじんの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもよいでしょう。



ローストビーフ

メニュー	付属品	加熱時間
高火力メニュー 3 ローストチキン	下段	約55分

材料(6人分)　約582kcal
- 牛ロース肉(かたまり) ･･･････1kg
- 玉ねぎ(ぶつ切り) ････中1個(約200g)
- にんじん(ぶつ切り)･･･中1本(約150g)
- セロリ(ぶつ切り) ････小1本(約100g)
- サラダ油･･････････････大さじ3
- 塩・こしょう ･･････････････適量

作り方

❶ **給水タンクに満水マークまで水を入れて、セットする。**

❷ 牛肉は、塩・こしょうをすり込み、形をととのえてたこ糸でしばる。

❸ 黒角皿にサラダ油(分量外)をぬり❷の牛肉を中央にのせ、まわりに野菜を置く。

❹ ❸の表面全体にサラダ油をふりかけ、**下段**に入れ、次の操作で焼く。



※竹串を刺してすんだ肉汁が出ればでき上がりです。
(目安として、ご利用ください)

❺ たこ糸を取り、さましてから好みの厚さに切る。

- 手動で焼くとき
【オーブン1段】(予熱なし) 300℃ 約55～60分









メニュー編　レシピ目次

高火力メニュー






7色野菜シリーズ

7色野菜小鉢

7色野菜スープ

7色野菜おこわ





- ●料理写真は調理後の盛り付け例です。
- ●計量は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
- ●料理の仕上りは、食品の種類･形･量･大きさ･初期温度･室温･電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
- ●おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。
- ●カロリーに特に分量の記載がないものは、一人分です。

スチーム オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-XS33

クッキングガイド

COOKING GUIDE









デリスタ

delicious festa